ВИЛЬЯМ ВАСИЛЬЕВИЧ

ПОХЛЕБКИН

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ

Советы и рекомендации всемирно известного кулинара

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге В.В. Похлебкина, международно признанного специалиста в области истории, теории и практики кулинарного искусства, рассказывается о необычных способах готовки и удивительных свойствах известных продуктов, об удобном устройстве домашней кухни и очага для приготовления пищи, о сущности процессов, происходящих во время приготовления блюд. Воспользуйтесь советами знаменитого кулинара и Вы получите истинное удовольствие при готовке и новые вкусовые ощущения от привычных блюд!

- «Занимательная кулинария»
  - ГЛАВА 1. КУХНЯ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ.
    - Помещение и очаг.
    - Кухонные утварь и инструменты.
    - Продукт и его первичная обработка.
    - Пищевые покрытия.
    - Соусы, Как правильно приправлять.
  - ГЛАВА 2. СТОЛ. ПРОДУКТЫ. БЛЮДА.
    - Хлеб.
    - Холодный стол — закуски, салаты.
    - Соленья.
    - Молоко, с молоком, из молока.
    - Мясо и мясные блюда.
    - Рыба и рыбные блюда.
    - Овощи, фрукты и блюда из них.
    - Яичные блюда.
    - Кисели и Напитки.

«Занимательная кулинария»
В.В. Похлебкин

ГЛАВА 1. КУХНЯ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

На кухне должно быть все необходимое и абсолютно ничего лишнего. Большую роль играет очаг — его тип, вид, размеры. Он во многом определяет лицо кухни. Решающее значение имеет подчас посуда.

Полный технологический цикл, который должен пройти продукт от плиты до нашей тарелки, включает следующие стадии: первичную, или предварительную, обработку продукта; разделку и тонкую холодную специальную обработку; тепловую обработку; доведение до вкуса. Продукты высокого качества надо как можно меньше изменять, как можно больше сохранять их в естественном виде при кулинарной обработке.

Помещение и очаг.

Кухонное помещение, или место, где находится очаг и приготовляется пища, претерпевало изменения не только вместе с жилищем человека, но и вместе с самим человеком, с его общественным и культурным развитием. Вот почему расположение и значение кухни в доме в немалой степени связано с развитием кулинарии.

Составляя вначале единое целое с жильем человека, являясь многие века и даже тысячелетия самым центральным, главным местом сбора семьи, кухонное помещение всего лишь последние два столетия стало все больше обособляться от жилой территории и развиваться в соответствии со своими основными функциями и в значительной степени в зависимости от изменения очага. В ряде случаев кухонное помещение потребовало некоторых дополнительных подсобных помещений — ледника, погреба, съестного чулана, буфетной комнаты, которые в наши дни пришли непосредственно на кухню в виде портативных, компактных емкостей и машин — холодильника, буфета, бара, кухонного шкафа, посудной полки, посудомоечной машины, специальных герметических коробок для хранения сыпучих продуктов.

Современная кухня с газовой или электрической плитой или с портативным чистым огнем газовой горелки резко изменила наш быт и, придав чистоту, уют кухонному помещению, восстановила его древнейшую традиционную функцию — служить местом сбора семьи.

И вот какие главные требования предъявляем мы сегодня к кухонному помещению:

1. хорошая освещенность, естественная — через большое окно и искусственная — с помощью электролампы минимум 100-150 Вт при площади кухни 8-10 метров;

2. удобное расположение очага (плиты), мойки и разделочного стола в одну прямую линию, вдоль самой протяженной стены кухни;

3. наличие кухонных шкафов с кухонными инструментами и посудой и съестными припасами на противоположной очагу

стене;

4. холодильник и небольшой кухонный стол (помимо разделочного); он, впрочем, необязателен, если кухня невелика.

На кухне должно быть все необходимое и абсолютно ничего лишнего. Огромную роль играет, конечно, очаг — его тип, вид, характер, размеры. Он во многом определяет лицо кухни.

Поскольку с газовой плитой ныне знакомы все, мы остановимся лишь на том типе очага, который скоро может стать основным в нашем быту, — на электроплите. Этот очаг требует особых приемов обращения, поскольку он является первым безогневым, чисто нагревательным очагом, очагом накаливания, отличающимся этим от всех своих исторических предшественников — огневых источников: костра, русской печи, украинской грубы, среднеазиатского тандыра, изразцовой голландской плиты, английской металлической плиты и духовки, примуса, керосинки, керогаза и газовой плиты.

Электрический очаг

Электроплита, как ее называют в быту, а правильнее — электрокухня не идет ни в какое сравнение с керосинкой и даже с газовой плитой, знаменуя собой технический прогресс: чисто, нет огня, запаха, копоти, полностью исключена возможность отравления из-за случайной утечки газа, резко снижена возможность возникновения пожара и т.д. и т.п. Словом, только бы радоваться! Ан нет!

Некоторые хозяйки (обратите внимание — некоторые) недовольны электроплитами. Почему? И чем недовольны? Как ни странно, не каждая из них может ответить на этот вопрос, объяснить причину своего недовольства, инстинктивно ощущая какое-то неудобство. Что это? Может быть, просто консерватизм, сохраняющаяся приверженность к «старушке» газовой плите или же есть объективные, веские причины неодобрительного отношения к удобной, казалось бы, во всех отношениях электрической плите? Да, такие объективные причины имеются.

Методы и приемы приготовления пищи на электроплите значительно отличаются от приготовления на газовой плите. Поэтому те, кто умел хорошо готовить и привык готовить на огне (дровах, газе), с превеликим трудом переходят на электрокухню.

Приходится переучиваться, чтобы не готовить хуже, словом, расставаться с опытом, приобретенным в течение жизни. Люди, которые приготовление еды сводят к тому, чтобы вскипятить чай, сварить кофе, отварить яйцо, вермишель, сосиски, подогреть что-либо, вполне удовлетворены электроплитой: она делает это быстро (быстрее газовой) и вообще удобна для горожанина — не надо думать о покупке спичек, о перекрывании газа на ночь, о смазке вентилей и т.п. А для хозяйки, любящей готовить, электрокухня неудобна тем, что «не подчиняется» управлению в ходе приготовления пищи. Здесь трудно регулировать температуру, что-то слишком быстро кипит, что-то подгорает, и при этом совершенно не ясно, как укрощать невидимый здесь огонь.

Итак, как же обращаться с электроплитой? Какие ее особенности следует учитывать, чтобы продолжать правильно готовить пищу?

Главное — знать зависимость между электроплитой и посудой и уметь регулировать температуру.

Электроплита и посуда. Посуда, кастрюли, сковороды должны по возможности полностью совпадать по диаметру с поверхностью наплитного электродиска. Допускается несовпадение на 1 см (больше или меньше). Если диаметр посуды меньше диаметр электродиска, то это ускоряет нагревание, а если больше — замедляет.

Дно посуды должны быть горизонтальным, исключительно ровным, полностью (без зазоров) совпадающим с плоскостью нагреваемого электродиска. Приготовление в посуде с покоробленным дном недопустимо. Вот почему на электроплите нельзя готовить блюда, требующие кастрюль котелкового типа (с выпуклым дном), например пловы.

Дно посуды снаружи должно быть тщательно очищено, так же чисто, как и изнутри, поскольку оно соприкасается с электродиском.

Дно посуды снаружи и электродиск должны быть сухими. Ставить посуду с мокрым дном на разогретый электродиск опасно. Недопустимо также выкипание жидкости, выплескивание ее на электродиск — это может вызвать короткое замыкание, порчу диска и т.д.

Крышки для посуды должны быть по возможности тяжелыми, плотно прикрывать кастрюлю. Вообще для электроплиты предпочтительнее тяжелая посуда. Неподвижность посуды на электродиске — важное условие правильного приготовления на электроплите.

Регулирование температуры. Поскольку электродиск нагревается медленно, а остывает еще медленнее, повышение и понижением температуры электроплиты не всегда связано со степенью готовности пищи, как это бывает в обыкновенной печи или газовой плите. Так, посуду с продуктами не ставят на электродиск, пока он не нагреется. А это значит, что включать электродиск надо ДО того, как поставить на него пищу, еще в момент ее обработки (подготовки) на разделочной доске. И соответственно выключать электродиск следует ДО окончательного приготовления пищи, заранее, так как он еще долгое время будет сохранять высокую температуру. Поначалу это правило трудно запомнить, но стоит только приноровиться к электроплите, вы поймете, как важно выполнять его.

В тех случаях, когда для приготовления блюда требуется падающая температура, надо разогревать электродиски почти до покраснения, поставить на них посуду с продуктами, а затем сразу выключить. С этого момента и начинается тушение (томление) блюда.

Если электродиски раскалились до покраснения, надо выключить их, а посуду с пищей снять с них.

Особые приемы приготовления на электроплите. Приготовляя пищу на электроплите, следует руководствоваться особыми приемами:

1. Начинать приготовление пищи, когда температура нагрева диска достигла максимума, затем постепенно снижать ее через определенные промежутки времени на единицу, а незадолго до конца приготовления выключать полностью. Это правило относится к приготовления блюд без воды, то есть жареных, тушеных, молочных (последние лучше всего готовить при падающей температуре).

2. Для отваривания продуктов всегда брать воды или иной жидкости (бульона, молока) меньше, чем обычно принято или

указано в рецепте. Так, для приготовления каш надо брать воды на 1 дециилитр меньше (в расчете на каждый литр), то есть всегда делать поправку на 1/10 объема: вместо литра — 900 миллилитров. При отваривании картофеля и овощей вообще достаточно 100-300 миллилитров (в зависимости от величины посуды). Дело в том, что на электроплите вода почти не выкипает из-за особенностей нагрева ее и из-за необходимости герметического закрывания посуды. При первом же появлении пара диск под приготовляемым блюдом надо выключить во избежание попадания на него жидкости.

3. Молоко кипятить только при падающей температуре, то есть с выключенным электродиском или же при постоянном наблюдении за ним.

4. Во избежание выкипания жидкости кастрюли не доливать до краев минимум на 4-5 см (на три пальца) или, как правило, заполнять ровно половину объема посуды.

Правила пользования электрдуховкой.

Духовки электроплит бывают с термостатом и без термостата. Регулировать температуру надо почти так же, как в газовой плите, во всяком случае, это не представляет трудностей после приобретения небольшого опыта. В обращении с электродуховкой без термостата необходимо придерживаться следующих правил:

1. Проверить «силу» своей печи таким способом: на самую середину противня положить лист белой бумаги и поставить на среднюю полку духовки, включив ее на сильный нагрев и заметив через сколько минут бумага станет светло-коричневой, — это будет означать, что печь готова «принимать пищу». То же самое проделать, поместив противень с бумагой в духовку со слабым нагревом. Допустим, при сильном нагреве бумага побуреет через 3 минуты после включения духовки, при слабом — через 10 минут. Зная время, требуемое для предварительного слабого или среднего нагрева духовки, можно рассчитать момент, когда следует помещать в нее сырые блюда, и именно с этого момента отсчитывать время приготовления.

2. В электродуховке целесообразно располагать блюдо в центре противня, на средней (а не на верхней, как в газовой плите) полке. Варить в электродуховке можно на самой нижней ступеньке. Это даже безопаснее и удобнее.

3. Лучшая посуда для тушения в электродуховке — из чугуна или обливного чугуна или же из огнеупорной глины, керамическая. Можно применять и фольгу, но при этом надо тщательно перекрывать рант, образуемый в результате загиба краев фольги. Надежнее завертывать продукт в двойной слой фольги, чтобы не было прорыва пара и жидкости (сока), например, при приготовлении мяса и рыбы.

4. Для долговременного тушения блюдо можно ставить и в холодную духовку. В заранее нагретую духовку ставят, как правило, кондитерские и хлебобулочные изделия.

5. Дверцу элетродуховки всегда слегка приоткрывают во второй половине приготовления; если блюда запекают в течения часа, то в последние 20 минут дверца духовки должна быть полностью открыта.

6. Общим правилом температурного режима электродуховки следует считать то, что выпечка, тушение и особенно запекание ведутся только при двух температурах, в первую половину — при наивысшей, которую способна дать печь, а во вторую половину (или треть) — при самой низшей, а иногда и при совершенно выключенной печи, на ее так называемом остаточном тепле.

Температуры (оС), наиболее благоприятные для электродуховки, имеющей термостат, рассчитанные для разных видов блюд (продуктов) и кулинарных изделий:

Безе, меренги От 100 до 150
Пряники Около 140
Песочное печенье Около 160
Твердое мелкое печенье (сдобное) Около 180
Венское тесто, масляное тесто 190
Торты, бисквиты Около 190
Хлеб 200-210
Булочки сдобные 200-250
Паштеты, пасты, массы (запекание, гратинирование) 170
Рыба (варка) 150-170
Говядина 150-160
Свинина 170
Тушение с падающей температурой (томление овощей с мясом) От 250
Колерование (быстрое) 200-250

Тушение 150-170

Кухонные утварь и инструменты.

Начнем с элементарной и вместе с тем главной кухонной посуды — с кастрюль. Многим может показаться своего рода кулинарным снобизмом стремление иметь полный, так сказать, классический комплект кастрюль — их идеальный регистр, состоящий из 24 предметов. Разумеется, вполне достаточно для обычной семьи из 4-5 человек шести кастрюль разных размеров. Но можно все же пожелать, чтобы и в таком количестве кастрюли выпускались бы комплектом, т.е. последовательных размеров. Из таких кастрюль две должны быть алюминиевые или стальные (одна — для кипячения молока, другая — для отваривания корнеплодов, картофеля и варки каш), три — эмалированные (отдельно для рыбных супов, компотов и сладких блюд и для всех прочих супов — мясных, грибных, крупяных) и одна — металлическая толстостенная с выпуклым дном или закругляющимися стенками, которую по возможности лучше заменить казаном (для плова, обжаривания тефтелей, сырников, пирожков и жарения во фритюре). В последнее время появились так называемые эматалированные кастрюли, соединяющие в себе достоинства эмалированной и толстостенной посуды и пригодные для приготовления всех видов блюд, особенно для детского питания. Пища в этой посуде практически не подгорает и не окисляется.

Помимо кастрюль, целесообразно иметь два сотейника (лучше всего эматалированных) и два-четыре обливных изнутри глиняных горшка вместимостью около литра для приготовления в духовке мясоовощных томленых блюд: суточных щей, пити, чанахи.

Для приготовления теста необходима прежде всего доска размером 40х60, а еще лучше 50х75 см (с этой целью можно приобрести чертежную доску), несколько глубоких эмалированных мисок, сито и скалки, одна из которых вращающаяся на стержне (для раскатки наиболее тонких сочней из плотного теста), другая цельная средних размеров, и третья — длинная, тонкая. Для выпечки бисквитов, куличей и кексов нужно несколько жестяных или легких алюминиевых форм разных размеров, которые легко изготовить самим из больших консервных банок для сельди. Надо аккуратно снять верхнюю крышку, а из дна банки вырезать круг, отступая от краев на 2-2,5 см; образовавшуюся на дне дырку закрыть верхней крышкой,

которая таким образом обратится в подвижное дно, облегчающее выемку готового изделия.

Для некоторых кухонных предметов предпочтительная эмалированная поверхность. Так, дуршлаги, шумовки, терки лучше приобретать эмалированные, хотя в продаже чаще всего с открытой металлической поверхностью. Часть кухонного инвентаря должна быть деревянной, хотя ухаживать за такого рода посудой гораздо сложнее. Помимо деревянных досок для разделки овощей, мяса и рыбы, необходимо иметь неокрашенные деревянные ложки или веселки для размешивания молочнокислых блюд, варений и повидла, толкушку для пюре и деревянную тяпку или молоток для отбивания мяса, причем лучше всего с гладкой поверхностью. Встречающиеся в продаже молотки с рустованной (зубчатой) поверхностью используются только для приготовления некоторых блюд армянской кухни, когда необходимо добиться суфлеобразного состояния мяса.

Хорошо, если у хозяйки есть набор фарфоровых или фаянсовых пиал, применяемых для взбивания и растирания яиц, кремов, масел, кондитерских паст и составления салатов, а также для варки в них омлетов и других блюд способом паровой бани. Нужны и ступки разных размеров: две-три фарфоровые — для растирания пряностей, мака, приготовления сахарной пудры и одна деревянная — для толчения орехов и отделения шелухи у зерновых (пшена и пшеницы). Медные и другие металлические ступки негигиеничны (портят вкус продуктов, дают вредные окислы, за ними трудно ухаживать).

На кухне современной хозяйки должно быть как минимум около полусотни различных предметов кухонного инвентаря, а полный (максимальный, или идеальный) набор их насчитывает почти сотню.

В список, которым мы заканчиваем эту главу, не включены еще такие нужные в хозяйстве предметы, как весы пружинные на 5 кг, весы-балансир на 125 г, мерная кружка на 1 л, воронки, миксер, кофемолка или ручная мельница и кофеварка, без которых, однако, многие хозяйки обходятся.

Список необходимых кухонных принадлежностей

Приборы и инструменты, экономящие время

1. Мясорубка с приставками (для соковыжимания и с трубкой для специальных видов молотого мяса: мититеев, люля-кебабов).

2. Ручная или механическая (электрическая) взбивалка с двумя книрлями и двумя лопастями (для размешивания кремов, фаршей, соусов, теста, напитков).

3. Чесноковыжималка.

4. Таймер (кухонный будильник-секундомер). С таймером голова свободна для более важных дел, в то время как без него все время надо беспокоиться, не подгорело ли, не перекипело ли?

5. Универсальная терка: трет, строгает, измельчает, шинкует.

6. Нержавеющая универсальная открывалка-штопор: вскрывает бутылки, банки, пробки, пробивает отверстия в емкостях с жидкостями.

7. Рулоны фольги — широкий и узкий.

Необходимые инструменты

1. Четыре ножа из нержавеющей стали, причем режущая часть и рукоятка должны быть из металла. Ножи с деревянной или костяной (пластмассовой ручкой) непрактичны: загрязняются, пахнут, гнутся, дают осечки чаще других. Один нож — для мяса (широкий, из тонкой стали, средней длины), три — для овощей большой (лезвие 16 см) — разделочный, средний (лезвие 10 см) — для чистки фруктов и овощей, малый (лезвие 6 см) — так называемый картофельный (для вычистки глазков, поражений и т.д.)

2. Ножницы: из нержавеющей стали, средние, так называемые, рыбные, — для обрезки хвостов, плавников, разделки небольшой рыбы на куски; из нержавеющей стали, большие (сильные, способные перерезать кости) — для разделки кур, уток и другой домашней птицы; маленькие — для обрезки пакетов молока, сливок, творожных мешочков и т.д.

3. К ножам и ножницам надо иметь точильную пластинку с мелкой насечкой, чтобы периодически слегка править режущие инструменты.

Другие немеханические ручные инструменты

1. Деревянный молоток.

2. Доски разделочные деревянные размером 70х50 и 45х30 см: большая — для тестяных изделий, малая — для мяса, рыбы, овощей.

3. Три скалки: русская двуручная, русская одноручная и западноевропейская (вращающаяся).

4. Две-три деревянные ложки: для размешивания варений и для молочных блюд.

Кухонная посуда

1. Чайник для кипячения воды на 3-4 л.

2. Кофейник (или специальная кофейница с длинной ручкой) для варки кофе.

3. Два фаянсовых, а еще лучше фарфоровых чайника для заваривания чая: на 1,5 и на 750-800 мл.

4. 6-8 кастрюль: большая эмалированная, невысокая — для супов; две алюминиевые, широкие, низкие — одна для кипячения молока, другая для варки пельменей, вареников; средняя эмалированная — для компотов, киселей и т.п.; металлическая (алюминий, баббит и др.), с закругленным и утолщенным дном — для каш; металлические, с полукруглым дном, толстостенные типа казанка или казана (котла) — для жарения и тушения мяса, рыбы, приготовления плова, обжаривания пирожков.

5. Сотейники: большой или средний (металлический) — для жарения и пряжения; маленький (эматалированный) — для кремов, соусов; эмалированный, средний и малый — для быстрого приготовления, подогревания и разогревания кофе, какао на молоке, манной каши и т.п.

6. Сковороды, противни, литы: металлическая светлая большая глубокая сковорода из толстого металла — для запекания, тушения; металлическая светлая малая сковорода из толстого металла —для обжаривания, пассерования; черная чугунная сковорода — для блинов; чугунная эмалированная — для запекания рыбы, омлетов, тушения и пассерования; черная

чугунная эмалированная — для запекания рыбы, омлетов, тушения и пассерования блюд для детей; три эмалированные легкие низкие полукастрюли-полусковороды — для быстрого отваривания рыбы, приготовления жаркого в духовке и для желе; два жестяных противня — один (потолще) для кондитерских блюд, другой для жаркого (главным образом птицы); минимум три листа — для выпечки.

7. Кухонные ложки: большая ложка из нержавеющей стали — для раскладки гарниров; эмалированная шумовка.

8. Инструменты для процеживания и просеивания: эмалированный дуршлаг (очень удобный), в крайнем случае, алюминиевый; сито металлическое — для муки; два ситечка — частое и редкое, из анодированной проволоки; решето рогожно-деревянное — для откидывания отварных изделий; воронка широкая — для процеживания и узкая — для наливания; набор чистых тряпочек: льняные салфетки, марля, бязь.

9. Приборы для толчения: три-четыре ступки фарфоровые разных размеров с пестиками; ступка деревянная — для толчения орехов; две толкушки для пюре или толкушка и деревянная лопаточка.

Приборы желательные, но вовсе не обязательные

1. Скороварка.

2. Кухонный комбайн

3. Электрогриль (заменим решеткой в духовке).

4. Стандартный набор ножей и других предметов (12 шт.).

5. Соковыжималка универсальная (заменима приставкой к мясорубке или ручной соковыжималкой).

6. Вакуумный ящик (заменим пакетом, сделанным из двух слоев фольги).

7. Кофеварка.

Приборы для любителей готовить

1. Казан для плова, кебаба, бугламы и других восточных блюд.

2. Мраморная доска для восточных сладостей размером 15х40 см. К мрамору, смазанному маслом, не прилипают халва, нуга, козинаки, медовые сладости, карамели.

3. Кондитерский мешок и набор гребенок и наконечников-корнетов для выжимания кремов и украшения тортов. С помощью гребенок легко получить все те замысловатые украшения на тортах, которые непосвященными расцениваются как самое трудное и сложное в приготовлении тортов.

4. Набор фруктовых, овощных и кондитерских выемок.

5. Четыре — шесть горшков порционных керамических — для супов и тушений.

6. Два горшка чугунных эмалированных — для супов и тушений.

7. Эмалированный прямоугольный большой противень — для запеканок, заливных, студней.

8. Медный таз для варенья (с ручкой) и два небольших эмалированных таза-миски для приготовления сиропов, кремов и цукатов.

9. Четыре миски эмалированные средние.

10. Пельменница металлическая или пластмассовая.

11. Шесть-восемь пиал.

12. Две формы для бисквитов.

13. Две формы для куличей.

14. Одна-две формы для творожных тортов с двойным съемным дном.

15. Рамки сетчатые для варки на пару.

16. Решето рогожное для откидывания и обсушивания

полуфабрикатов при варке цукатов, орехового варенья и других редких видов варенья.

Разумеется, помимо перечисленных предметов в кухонный инвентарь должны входить крупные ложки и вилки для переворачивания и размешивания пищи, лопаточки для съема пирогов и печенья, а также ножи разных размеров, шпиговки, заправочные иголки для зашивания фаршированной птицы и дичи и т.п.

Их количество и потребность в них определяются индивидуально. Вместе с тем можно порекомендовать всем пользоваться для разделки рыбы, особенно морской, не ножом, а ножницами, с помощью которых удобно обрезать колючие пластинки, а для снятия чешуи — маленькой теркой-рыбочисткой. Ножницами можно пользоваться и при разделке теста.

Следует упомянуть и некоторые «экзотические» кухонные приборы, совершенно не обязательные в каждом хозяйстве, но интересные и полезные для тех, кто особенно любит кулинарное искусство. Это прежде всего рыбный котел — эмалированная, овальная или продолговатая кастрюля с решеткой внутри, на которой припускается или отваривается на пару рыба, когда надо сохранить ее форму неизменной. В такой котел вода заливается ниже уровня решетки.

Это и рашпер для жарения бифштексов и отбивных котлет; наплитный вертел для приготовления дичи и птицы целиком; закрытая сковородка с проволочной сеткой внутри, применяемая для жарения каштанов и каления орехов; и, наконец, саламандра — овальная толстая железная дощечка, покрытая овалом, изогнутой ручкой, используемая для гратинирования яично-глазированных и сырных покрытий на бутербродах и припекания теплом на расстоянии, когда печной жар может повредить изделию. Конечно же, полезно оснащать (но не переоснащать!) свою кухню всякими техническими новинками, вроде кухонных комбайнов и смесителей, но при этом полезно знать, что никакие приборы и механизмы такого рода не могут заменить полностью навыков и искусства, а могут лишь помочь сэкономить время и силы. Вот почему порой месить тесто лучше по старинке, ручным способом, например для кексов и других «крутых» кондитерских изделий. В то же время сбивать белки, сливки, приготовлять бисквит лучше всего с помощью миксера. Помните, что главным

положительным качеством кухонной утвари является ее функциональность, то есть способность наилучшим, современнейшим образом содействовать улучшению вкуса и качества пищи. С этой точки зрения и следует подходить к ее выбору.

Продукт и его первичная обработка.

Что же важно знать кулинару о продуктах в первую очередь? Делом первостепенной важности является определение свежести продукта, его качества — упитанности, возраста, размеров, зрелости. От ответов на эти вопросы часто зависит решение, какое блюдо приготовить, и отсюда вытекает конкретная кулинарная задача — к какому виду разделки данного пищевого сырья приступить.

Представим, к примеру, что у нас есть прекрасное упитанное мясо, хорошая живая речная рыба, крупный, неповрежденный картофель и другие овощи в столь же отличном состоянии, свежие, зрелые, ароматные фрукты. Что приготовить на обед в этом случае?

Для опытного, любящего свое дело кулинара решение ясно с первого же взгляда на эти припасы. На первое — уха. На второе — бифштексы (если это бычье мясо и вырезка), рагу или гуляш (если это передняя часть говядины), тушеное мясо (если это баранина), свинина отбивная (если это свинина), но в любом случае — мясо куском. На третье — свежие фрукты в натуральном виде.

Гарнир, в свою очередь, — только из крупно нарезанных овощей: тушеный картофель, тонко, но длинно нарезанная морковь, обжаренная до золотисто-оранжевого отлива, отваренные золотистые репки, наструганный белоснежный сырой клубень сельдерея с зеленым пером лука (целиком) и ярко-красный, разрезанный лишь пополам помидор.

Такой обед и гармоничен, и приятен, и роскошен. Чем мотивирован выбор этих блюд? Раз рыба высокой свежести — лучше всего приготовить из нее уху: ведь такая возможность относительно редка. Делать же мясной суп из хорошего мяса — значит загубить его. А жарить хорошую рыбу на второе — недооценивать ее прекрасный вкус. На второе же — мясо целиком, как оно есть, независимо от вида животного. Когда мясо отличного качества, его легко и приятно есть в «натуральном» виде.

Продукты высокого качества надо как можно меньше изменять, как можно больше сохранять их в естественном виде

при кулинарной обработке. Они должны внешним видом и вкусом говорить сами за себя. Повар лишь помогает выявить их хорошо сохранившийся естественный вкус сдержанной, ненавязчивой обработкой, направленной на придание еде добротного вида, но не на переделку, изменение и приукрашивание их естественного вида.

Однако представим себе и противоположный случай. Мясо, из которого нам надо что-то приготовить, тощее, старое, жесткое, рыба не одинаковая (есть и морская, есть и речная, но мороженая, частично оттаявшая, потерявшая привлекательный внешний вид), овощи разнокалиберные, частично гнилые, пораженные жучком, фрукты битые, увядшие. Что делать?

Прежде всего тщательно обследовать все продукты, прикинуть, сколько будет отходов, удалить все, что хотя бы немного испорчено. Сырые продукты могут иметь некрасивый вид, могут быть плохого качества в смысле кондиции: старое, неупитанное мясо, мелкие овощи, побитые фрукты, кислые и невкусные. Все это не страшно для кулинара. Эти пороки могут быть исправлены кулинарной обработкой. Но несвежий, тухлый, испорченный продукт неисправим!

Это правило нужно, что называется, зарубить себе на носу. Пытаться «исправить» испорченный продукт — это не только самое большое нарушение поварской этики, но и бесцельно потраченные силы, средства и время.

Если же продукты нестандартны, но свежи или испорчены лишь частично, то первое, что следует сделать, — это отделить и выбросить всю испорченную часть. Из оставшейся части продуктов можно готовить обед, но меню на сей раз будет выглядеть по-иному. На первое — мясной бульон с кореньями и фрикадельками, с пирожками, начиненными мясом, рисом, луком и морковью. На второе — рыбные котлеты с картофельным и морковно-репяным пюре. На третье — фруктовый мусс или кисель.

Такое решение единственно правильное, причем это меню не дает почувствовать, что продукты были невысокого качества. Тощее, жесткое мясо дает неплохой по аромату и в то же время не жирный, приятный бульон, а само мясо, чтобы сделать его удобным для разжевывания, превращают в фарш для фрикаделек, слегка обжаривают с луком, чесноком, сельдереем и из него

делают начинку для пирожков. Рыбу также превращают в фарш или в тельное, если она лишь некрасива, но приятна на вкус. Все овощи «пюрируют» и включают в картофельное пюре, к которому для повышения его мягкости, воздушности, нежности и улучшения вкуса прибавляют еще немного масла, молока и яйцо. Фрукты также перемалывают, смешивают сырыми или предварительно пекут, а затем превращают в пюре, из которого взбивают мусс с добавлением яичных белков и сахара и какого-нибудь ароматизатора (сиропа, эссенции, пряности).

Нетрудно заметить, что для приготовления обеда из худших в кондиционном отношении продуктов приходится в качестве вспомогательных улучшающих средств использовать, хотя и в небольших количествах, дополнительные продукты помимо основных четырех (мяса, рыбы овощей и фруктов), а именно: муку, рис, молоко, сахар, яйца, жиры, ароматизаторы, в то время как в первом случае дополнительных продуктов не понадобилось. Из этого видно, что худшие продукты требуют всегда большей затраты труда и средств, чем хорошие. Например, для приготовления обеда по второму варианту требуется почти вдвое больше времени, чем для обеда по первому варианту.

Таким образом, дорогие продукты, в конечном счете, обходятся дешевле. Итак, первый аспект кулинарного подхода к сырым пищевым продуктам состоит в том, чтобы уметь выбрать способ использования и разделки данных продуктов. Хороший повар должен увидеть готовый обед еще в сырых, неразделанных продуктах. И наконец, он должен смотреть на продукты с точки зрения совместимости их в том или ином блюде либо в меню.

Кулинарный подход к сырью сильно отличается от товароведческого. Для товароведа существуют либо абстрактные, либо идеальные продукты, в которых есть известное («табличное») количество жиров, белков, углеводов и калорий. Для кулинара продукты всегда конкретные и всегда разные. С ними всегда надо быть готовым к новому решению. Их зачастую приходится либо переделывать, либо улучшать. Идеал редок. Вот почему кулинар больше всего должен быть поглощен тем, как, насколько и в каком направлении придется ему переделывать данный продукт. Когда же оценены возможности продукта, когда ясен план кулинарной работы, когда взвешены все за и против в отношении совместимости имеющихся продуктов в намеченном обеде, тогда наступает другая фаза кулинарного подхода к пищевому сырью — его предварительная обработка.

Самая большая ошибка (я бы назвал ее драматической) допускается при первичной обработке овощей. Достаточно занести неаккуратной обработкой запах земли, например, в свеклу, чтобы этот «аромат» оказался неистребимым во вкусе борща, какими бы пряностями этот борщ ни насыщали. Хороший кулинар знает, что в тщательной, аккуратной первичной обработке более чем половина успеха приготовления хорошего блюда.

Что же необходимо сделать?

Прежде всего, соблюдать правильный порядок, правильную очередность обработки продуктов. В нашем случае, когда у нас имеются мясо, рыба, овощи и фрукты (допустим, что все они сильно загрязнены), порядок обработки должен быть следующим, если работу ведет один человек: во-первых, надо отмыть фрукты, привести их в порядок; во-вторых, перейти к первичной обработке мяса; в-третьих, обработать овощи; и, в-четвертых, — рыбу. При таком порядке запах одного продукта не перенесется на другой. Но достаточно начать первичною обработку с рыбы, как аромат всех продуктов будет ухудшен, а возможно, и испорчен.

Наряду с соблюдением порядка первичной обработки исключительно важное значение имеют тщательность и аккуратность. С первого взгляда эти два понятия могут показаться синонимами. Однако с точки зрения высокой кулинарии это два разных термина, за которыми стоят разные понятия.

Что такое тщательность обработки? Это такая подготовка продукта, после которой он внешне превращается в полуфабрикат. В отношении мяса это означает снятие с него поверхностной пленки, крупных сухожилий, замаранных, потемневших, испорченных мест, следов печати ветеринара, приставшей бумаги, разложившейся мускульной или костной ткани (почернение пористого костного вещества), заветренного и прогорклого жирового слоя — и все это при сохранении целостности куска. Обработка идет по поверхности крупного куска без его расчленения, разделки.

Тщательная первичная обработка птицы, дичи состоит в ощипывании, опаливании, чистке от внутренностей, удалении гортани, зоба. Теперь, когда пищевая промышленность все чаще поставляет на прилавки магазинов полуфабрикаты, т. е. берет все

перечисленные операции на себя, многие молодые хозяйки встают в тупик, если им приходится иметь дело с непотрошеной, а тем более с неощипанной птицей. Вот почему мы коснемся этого вопроса в разделе о птице и дичи.

Что же касается овощей, то первичная обработка их состоит в последовательном отмывании от грязи, чистке от кожуры и изъятии поврежденных мест. В данном случае тщательность и аккуратность особенно четко выступают как разные понятия. Прежде всего, овощи надо отмыть, а затем уже отсекать поврежденные места. Отмывать надо в два приема. Сначала тщательно освободить от грубой, марающей грязи (земли, песка, глины) и лишь после этого аккуратно очистить (протереть) с помощью щетки (можно воспользоваться старой зубной щеткой или приобрести специально для этой цели), потом тщательно вытереть насухо и только затем приступить к снятию кожуры. После того как тщательно снят поверхностный слой кожуры, надо тщательно вычистить, вырезать все повреждения и вкрапления (глазки у картофеля, «синячки», рытвины и т. д.). Но это не все — чистить овощи надо сухими, а не мокрыми руками и аккуратно складывать очищенные овощи в посуду с холодной водой, а не сваливать на разделочную доску.

Таким образом, аккуратность особенно важна при чистке овощей щеткой с целью удаления остатков грязи, а также при чистке кожуры, когда можно занести посторонний запах с влажных рук.

В первичной обработке рыбы тщательность будет состоять в обрезании ножницами плавников, хвоста, в отсечении пораженных мест, головы, в очистке от чешуи и панциря, от внутренностей. Аккуратность же будет заключаться в том, чтобы при чистке внутренней полости не повредить выстилающую ее защитную пленку и не внести запах жабр и внутренностей в рыбное мясо, а также в том, чтобы при чистке рыбы не поранить себе руки острой костью (рана от прокола рыбной костью, ссадины при обработке рыбы болезненны и опасны, долго не заживают, не говоря уже о том, что любая травма, как бы она ни была мала, мешает кулинару работать, снижает эффективность его труда).

Так, еще задолго до приготовления блюда, даже задолго до его подготовки, разделки, холодной обработки начинается борьба за его вкус, за то, чтобы оно удалось.

Хороший кулинар никогда не забывает об этом. А плохой спохватится, да поздно, когда вкус «отчего-то» испортился, когда блюдо «почему-то» не вышло. А ведь никаких тайн здесь нет.

Все неудачи происходят оттого, что самая-самая начальная, первичная обработка пищевого сырья проведена нетщательно и неаккуратно. Именно в этом случае, когда у двух поваров, работающих с одними и теми же продуктами, по одному и тому же рецепту, получается разный результат, уместна пословица: «Из той же мучки, да не те ручки».

Холодная обработка

Но вот продукт оценен, прошел первичную, или предварительную, обработку, то есть отмыт и очищен и доведен до состояния кулинарного полуфабриката. Что же дальше? Бросать его на сковородку, класть в кастрюлю, сажать в печь? Нет, как правило, до этого еще далеко.

Иногда бывает обидно: тратишь несколько часов и немало сил на то, чтобы сварить, потушить или испечь, а готовое блюдо «исчезает» за какие-нибудь 15 минут. Но еще обиднее, когда, затратив силы, время и продукты, получаешь блюдо, которое не захочется или невозможно есть, оттого что оно испорчено.

Большинство людей почему-то убеждено, что главное — иметь все необходимые продукты и знать хороший рецепт, а там уж как-нибудь...

Однако опыт показывает, что главное в другом — в знании кулинарной техники, методов, приемов приготовления пищи.

Полный технологический цикл, который должен пройти продукт от кухни до нашей тарелки, включает следующие стадии:

1) первичную, или предварительную, обработку продукта;
2) разделку и тонкую холодную специальную обработку;
3) тепловую обработку;
4) доведение до вкуса.

Можно с уверенностью сказать, что 90% людей, занимающихся приготовлением пищи, обращают более или менее серьезное внимание лишь на тепловую обработку продукта, то есть на способ его приготовления. Первой стадии, отнимающей

немалое время, должного внимания обычно не уделяется — на нее смотрят как на злую необходимость. Что же касается последней стадии, то она сводится к абсолютному минимуму — внесению соли и т. п., а потому и в расчет ее не берут. Обработка продукта на второй стадии выполняется наскоро, кое-как. Вот и получается, что цикл волей-неволей выходит неполным. Представляете, если бы с такими технологическими проблемами изготовляли автомобиль или иную машину? Сошло бы? Поварское искусство начинается с приведения сырого продукта в приемлемое для тепловой обработки состояние. Если эта подготовка недостаточна, то приготовление кушанья и само кушанье, в конце концов, будут несовершенны. Те, кто знаком с кухней понаслышке, отнесутся к этому утверждению скептически. Но классик французской кухни Мари-Антуан Карем (1784-1833) любил повторять, что в правильной предварительной обработке продукта заложена половина поварского успеха. Современные японские кулинары идут еще дальше, считая, что в предварительной и в холодной обработке заключено нередко 60% успеха, поскольку ошибки, допущенные на этих двух стадиях обработки, бывает чрезвычайно трудно исправить впоследствии.

Возьмем простейший пример — приготовление картофельного пюре. Здесь предварительной стадией и холодной обработкой будет чистка картофеля. Казалось бы, чего проще? Какие тут могут быть ошибки? Но они случаются сплошь и рядом. Стоит почистить картофель, не отмыв его предварительно от земли, и затем, не вырезая «глазков» и «синячков», обмыть его тепловатой, «смешанной» водой, как пюре получится серым, невкусным, с примесью запаха земли и удобрений, хотя кожура была снята начисто. Ухудшится и консистенция пюре. Значит, такая «маленькая» операция, как вторичная чистка картофеля после снятия кожуры, весьма важна. Кроме того, овощи необходимо обмывать только холодной водой. После измельчения овощи больше не обмывают.

Холодная обработка овощей, или их разделка на части, измельчение, имеет также немалое значение. Размеры и форма нарезки продуктов оказывают влияние на их вкус после тепловой обработки. Например, целая отварная морковь будет отличаться по вкусу от той же моркови, нарезанной кубиками или соломкой. То же самое относится и к другим овощам. Но это не все. Чем крупнее размеры любого продукта, тем дольше он варится. Поэтому от вида нарезки зависит еще и время варки блюда. Вот почему надо следить, чтобы не было разнобоя в размерах и форме

нарезки в одном и том же блюде.

Наконец, от формы нарезки овощей зависит и то, какой тепловой обработке их следует подвергнуть. Так, целые или крупно нарезанные овощи обыкновенно отваривают, а мелко нарезанные обжаривают. Картофель режут кусочками, дольками, кубиками (в супы, для тушения), брусками, соломкой (для обжаривания). Морковь лучше всего нарезать соломкой, и вдоль, а не поперек. Кубики и крупные куски моркови, а тем более целая, сладковато-приторны. Мелкой соломкой нарезают свеклу, репу, кольраби, а брюкву и редьку — мелкими кубиками величиной с горошину. Это позволяет не только быстрее сварить овощи, но и лишить их некоторых природных отрицательных качеств — приторности или горечи.

Что же касается капусты, то ее лучше всего резать после удаления кочерыжки полосками шириной 0,5-1 сантиметр, идущими перпендикулярно и параллельно оси кочана. В результате получаются кубики, распадающиеся на не равные чешуйки. Делать это надо острым и широким ножом, стараясь не мять, не давить капусту, чтобы не вытекал ее драгоценный и вкусный сок. Шинковать капусту длинной соломкой, особенно на шинковке, нежелательно. Такая капуста невкусна и в квашении и в тушении, ибо она теряет до 55% собственного сока, который затем замещают водой, от чего готовая квашеная капуста становится белесой, теряет свой привлекательный янтарный оттенок и, конечно, вкус.

Прекрасным примером того, как форма нарезки овощей может влиять на их вкус, может служить лук. Если бросить в суп целую луковицу, то, вываривши, она становится не только безвкусной, но и неприятной. Но попробуйте нарезать лук мельчайшими кубиками. Такой лук сделает суп намного вкуснее и красивее и одновременно не будет в нем заметен — он растворится. Да и при обжаривании нарезанный крупными кубиками лук обладает более нежным вкусом, чем нарезанный кольцами. Зато для селедки подходит лук, нарезанный тонкими колечками, ибо в таком виде он более едок на вкус и лучше отбивает запах селедки.

Холодная обработка овощей — самый трудоемкий процесс на кухне. Понятно, что его стараются механизировать. Однако нельзя забывать, что обработка всех овощей «под одну гребенку» все же снижает вкусовые качества блюд.

При обработке овощей необходимо помнить еще и о том, что их надо хорошо промыть от гербицидов и ядохимикатов, а также остатков минеральных удобрений. Это существенно меняет порядок и приемы обработки овощей.

Дело в том, что природа защищает ткань овощей от проникновения в нее вредных химических веществ. Овощи сами отторгают инородные, вредные вещества. Но отторгают либо в кожуру (корнеплоды), либо в полости (луковые, трубчатые). Важно поэтому чистить или разрезать овощи, учитывая это. Луковые (лилейные) овощи вскрывают (надрезают) вдоль стебля до середины и тотчас же промывают их струёй воды, а затем уже производят дальнейшую обработку и нарезку.

С корнеплодов снимают весь слой кожуры, каким бы толстым, плотным он ни был.

Что касается обработки мяса, то здесь тоже есть свои особенности. Обмывать мясо надо только холодной водой, да и то не всегда. Лучше не мочить мясо перед тепловой обработкой. Гигиеническая обработка его состоит в срезе заветренных или изменивших цвет поблекших, побуревших поверхностных частей, снятии верхней пленки (особенно у субпродуктов). Этим ограничивается обработка супового мяса. Но когда мясо предназначено для вторых блюд, разделка его приобретает огромное значение.

Для всех блюд мясо надо нарезать поперек волокон: для гуляша — обязательно с кусочками жира, для рагу — с косточкой, а для жаркого — с трубчатой костью или чаще с суставом. Мясо, целиком отделенное от кости, срезанное с нее, теряет половину своих вкусовых достоинств. В то же время крайне важно освободить мясо от всех жил и прожилок, пленок, или, как они правильно называются, фасций, отделяющих друг от друга мелкие группы мышц.

Даже если мясо не очень упитанное и хорошее, то полное удаление фасций сделает его более мягким, особенно если его еще отбить.

Ускорить приготовление мяса можно измельчением его. Самый распространенный метод измельчения — получение фарша. В мясной фарш добавляют компоненты, позволяющие

лучше склеить его: хлеб, муку, молоко, тертый картофель, яйцо. Менее распространен у нас азиатский способ измельчения мяса — сечка или нарезание мяса кубиками величиной с горошину. Такое мясо, поджаренное на перекаленном масле с луком и овощами, нарезанными точно так же, может быть приготовлено в течение 5 минут.

Для обычного тушения рациональнее нарезать мясо крупными кубиками. Но если мясо молодое и упитанное, то лучше отваривать, тушить или запекать его крупным куском. Правда, на это потребуется и несколько больше времени, но мясо будет гораздо вкуснее.

Большое значение в предварительной обработке мяса имеют такие меры, как вымачивание, маринование и нанесение защитной поверхности перед тепловой обработкой. Все это значительно ускоряет приготовление мяса и делает его мягче.

Вымачиванию в течение нескольких часов в молоке или в обыкновенной, но очень холодной и часто меняемой воде подвергают обычно лишь мясо дичи — оленину, зайчатину, крольчатину, а также лесную и болотную птицу. Мясо домашнего скота нельзя вымачивать.

Маринование — это то же вымачивание, но с добавлением незначительной доли уксуса (1-2 ст. ложки) и пряностей (лука, чеснока, можжевельника, мяты, черного перца). Мариновать можно как дичь, так и мясо домашних животных. В отличие от воды маринад в течение нескольких часов не меняют. Маринование может быть сухим: пряности и уксус смешивают с солью и равномерно перемешивают эту смесь с мясом. Выдерживают мясо в маринаде в прохладном месте от 3 до 18 часов.

Обычно уже одна из указанных мер дает возможность ускорить приготовление мяса, смягчить его или изменить вкус. Но иногда для полной гарантии, что мясо будет после приготовления нежным, прибегают еще к одному способу — к защите поверхности мяса какой-либо непроницаемой оболочкой. Этот метод известен многим национальным кухням, широко распространен в ресторанной европейской кухне. Суть его состоит в том, что мясо, заключенное в непроницаемую оболочку, подвергается нагреву в своего рода вакууме и потому сваривается не только значительно быстрее, но и совершеннее — в

собственном соку. Прежде в народной кухне широко использовались естественные оболочки — желудок, кишки, брыжейка-сальник, — в которых запекали или варили рубленое мясо. В наши дни в качестве оболочек чаще всего используется тесто разной консистенции. В густом тесте запекают куски мяса по несколько килограммов, окорока, в жидком тесте (кляре, бешамели) зажаривают небольшие кусочки. Состав обычного кляра — вода, яйцо, мука. Соотношение их может меняться. Воду лучше использовать газированную, минеральную. Консистенция кляра подобна густой сметане.

Если мясо молодое, предварительно отбитое, то можно ограничиться просто обваливанием его в муке — пшеничной, гречневой, рисовой. Распространенное панирование мясных фаршей (котлет, биточков, фрикаделек и других изделий из молодого мяса) в сухарях — вчерашний день кулинарии: во-первых, оно не дает такой плотной защиты, как кляр, и, во-вторых, приводит к резкому увеличению обжаренного или попросту горелого слоя, к повышенному расходу масла.

Наряду с тестом в качестве защитной эмульсии широко используется яйцо: либо полностью или с добавлением молока, либо один яичный белок. Но эти среды чаще применяются не для мяса, а для обмазывания рыбы, овощей, сыра, творога и других более нежных продуктов, подвергаемых тепловой обработке.

Что касается разделки рыбы, то она всегда зависит от вида и формы конкретной рыбины (плоское, круглое или веретенообразное ее тело), от того, насколько она костиста (много мелких костей или одна центральная). Плоскую рыбу нарезают поперек дольками любой ширины и обжаривают или тушат, не вынимая кости. Круглую рыбу для жарения полосуют, то есть делят пополам вдоль, вынимая кость — хребет. Кроме того, круглую рыбу, не вспарывая брюшка, освобождают от внутренностей и фаршируют или тушат в целом виде, либо нарезают поперек крупными кольцами, также не вспарывая брюшка, и фаршируют каждое «кольцо» отдельно.

Главное и общее правило при разделке любой рыбы — тщательная очистка ее (и промывка) от внутренностей и жабр. Последние удаляются простым вырыванием, без повреждения целостности головы. Иногда просто лучше удалить голову — и тогда «жаберный вопрос» решается сам собой. Единственную крупную центральную кость вынимают через разрез в спине, а

брюхо при этом не вспарывают. Вскрытие рыбы со спины у нас мало практикуется в домашней кухне, но именно оно дает возможность удалить мелкие кости спинных плавников. Внутренности же вынимают через отверстие, образованное в результате удаления головы.

Значительно легче обрабатывать рыбу, поступающую в продажу уже филированной, очищенной от внутренностей и костей. Замороженное филе требует минимальной гигиенической обработки: нужно лишь обрезать случайно пораженные или загрязненные части, но мыть, а тем более мочить его нельзя ни в коем случае.

Вообще, рыба, попав на кухонный стол, воды уже не любит, особенно после того, как ее раз режут. При мытье рыбы вытекает питательный и придающий ей вкус и нежность рыбный сок, прозрачный, как вода, и незаметный для нас. Поэтому мыть рыбу можно в основном только после снятия чешуи в холодной проточной воде. А чистить от внутренностей надо очень осторожно, стараясь не повредить пленку, выстилающую рыбу изнутри, и не разлить, не размазать в полости желчь. Поэтому при вспарывании брюха разрез надо делать не от горла, где сосредоточены внутренности, а от анального отверстия, ближе к хвосту рыбы, держать нож лезвием вперед, в направлении головы. Если речная рыба куплена в магазине, а не выловлена только что, голову ее лучше всего не использовать. Головы морских рыб вообще не используются в пищу. Но для использования в декоративных целях их можно очистить, отварить и выложить на блюдо вместе с готовой рыбой.

Для сохранения нежности мяса рыбы во время его тепловой обработки применяются те же методы защиты его поверхности, что и при обработке мяса животных перед жарением — обваливание в муке, обмазывание кляром или яичным белком. Рыбный фарш перед отвариванием иногда заворачивают в льняную материю (бязь, марлю) или рыбью кожу и отваривают его вместе с этим искусственным покрытием.

Тепловая обработка

Огонь играет ведущую, определяющую роль в кулинарии. В сущности, вся пища, за исключением фруктов, орехов, части салатов из свежих и квашеных овощей, а также некоторых молочных продуктов и небольшого числа блюд из

свежемороженой, вяленой и засоленной рыбы, приготовляется на огне.

Правда, в последние годы появились поклонники так называемой «сырой кухни», то есть блюд, приготовленных без огня. Эти люди, называющие себя сыроедами, питаются в основном сырыми овощами, фруктами, орехами, яйцами, маслом, сметаной, творогом, молоком. Они, разумеется, тратят очень мало времени на приготовление пищи. Но мотивируют они свое пристрастие к сырой пище не этим, а тем, что хотят сохранить побольше витаминов в еде. Однако увлекаться сыроедением всерьез не стоит. Как и всякое одностороннее увлечение, сыроедение имеет немало минусов. Прежде всею оно существенно сужает круг продуктов питания, обедняет наш рацион, в том числе сокращает и ассортимент овощей, ибо среди них есть и такие, которые не рекомендуется, да и невкусно есть совершенно сырыми, например свекла, картофель, кабачки, тыква, патиссоны, баклажаны и др. Кроме того, нельзя всю пользу питания сводить к витаминам, как нельзя назвать главным ни одно из других пищевых веществ. Но дело даже не в этом.

Нельзя забывать, что за сотни и десятки тысячелетий развития человека его организм приспособился к употреблению пищи, приготовленной преимущественно на огне. Огонь произвел революцию в жизни человечества не только потому, что изменил внешние условия существования человека, но и главным образом потому, что изменил самого человека, его внутреннее строение в самом буквальном значении этого слова. Ведь именно употребление пищи, приготовленной на огне, провело одно из самых существенных границ, ибо такая пища способствовала радикальной перестройке пищеварительного аппарата человека в сторону уменьшения его размеров и веса и подготовила почву для того, чтобы весь высвободившийся в результате этой рационализации материал пошел на развитие других отделов организма, и прежде всего на развитие и питание человеческого мозга.

Отсюда понятно, что основная цель приготовления пищи на огне состоит как раз в том, чтобы максимально облегчить ее усвоение человеческим организмом, не говоря уже о том, чтобы сделать ее более вкусной. Если даже холодная предварительная обработка дает возможность освободить пищевые продукты от балласта, от тех частей, которые трудно перевариваются организмом, а также облегчает чисто механический доступ к

пищевым веществам воды, соли, кислот, жиров, то тепловая обработка целиком направлена на усиление процесса распада трудноперевариваемых веществ, на полную подготовку продукта к употреблению как в его биохимическом, физиологическом, так и во вкусовом отношении.

Достигается это под воздействием тепла как самого по себе, так и в сочетании с определенной средой, в которую помещается продукт для нагревания — с водой, жиром или жидкостями, содержащими спирты и кислоты. При этом степень тепла, а также продолжительность его воздействия на продукт и даже вид и форма источника тепла — все это по отдельности, а особенно в совокупности имеет огромное значение для формирования качества блюда и оказывает влияние на его вкус, цвет и не в последнюю очередь на его пищевую ценность.

Вот почему знание законов нагрева, умение управлять огнем и теплом на кухне, варьировать и регулировать его крайне важны для овладения кулинарным искусством в целом.

За многие века и даже тысячелетия развития кулинарного искусства человечество выработало десятки самых разнообразных способов нагрева пищи, отличающихся у разных народов.

Достаточно сказать, что только в русском языке для обозначения разных способов нагрева пищи употребляется десяток глаголов: парить, отваривать, варить, припускать, запекать, печь, жарить, пряжить, тушить, томить, но и они еще не полностью выражают все многообразие способов, степеней и приемов нагрева пищи. Поэтому кулинарам приходится заимствовать дополнительные термины из других языков, большей частью и французского. Так, например, в русский профессиональный кулинарный язык вошли слова «бланшировать», «пассеровать», «грилировать», «брезировать», «фламбировать» для обозначения тех степеней и способов приготовления с помощью огня, которые не имеют соответствующего определения в русском языке.

Но и такое заимствование в большинстве случаев оказывается недостаточным — для точного обозначения всех нюансов тепловой обработки одних лишь глаголов не хватает. Приходится употреблять их в сочетании с различными приставками и с дополнительными существительными, составлять целые выражения, группы слов, обозначающие то или иное действие,

например, «отварить на пару, в паровой или водяной бане», «запечь в вольном духу», «запечь в фольге», «выпечь в манты-каскане», «поджарить на гратаре», «обжарить во фритюре». Обычно эти выражения употребляются для описания таких промежуточных степеней нагрева, которые менее грубы и менее резки, чем те, которые обозначаются одними глаголами. Поэтому такие термины всегда включают указания на источники нагрева или на специфическую посуду и среду, с помощью которых нагрев в значительной степени может быть нюансирован.

Надо сказать, что такие сложные обозначения тепловой обработки необходимы только тогда, когда речь идет о каком-либо блюде, не относящемся к русской кухне. То же самое происходит и у других народов. Для описания приемов своей национальной кухни каждому народу всегда хватает глаголов и других слов собственного языка, как бы сложна ни была технология блюда. Но как только речь заходит об описании приготовления даже несложного блюда другого народа, слов собственного языка не хватает.

Так, например, в китайском языке для обозначения различных сложных видов обжаривания имеется пять совершенно самостоятельных понятий, передаваемых короткими глаголами «цзянь», «чао», «лю», «чжа», «као», точно так же, как для обозначения видов варки — «чжоу», «чуаны», «хоэй», «лу», «чжан», но зато в этом языке совершенно отсутствует глагол «томить», поскольку такой способ тепловой обработки совершенно не свойствен китайской кухне, и чтобы выразить это понятие по-китайски, требуется по крайней мере объяснительная фраза. Вот почему, читая тот или иной рецепт в поваренной книге, всегда можно по терминологии почти безошибочно определить, относится ли данное блюдо к отечественной народной кухне, заимствовано ли из какой-либо чужой, либо создано эклектически каким-либо «умельцем».

Но как бы ни были многочисленны, как бы ни разнились между собой способы тепловой обработки, все их можно разделить на две большие, но далеко не равные группы: приготовление на открытом огне и приготовление, изолированное от огня (в посуде).

Приготовление пищи на открытом огне, когда продукт не защищен ничем, — самый древний способ тепловой обработки. Он встречается у всех народов без исключения. Зажаривание на

вертеле целых туш вплоть до середины XVIII века было одинаково распространено как на Востоке, так и в Западной Европе. Однако угроза почти полного истребления лиственных пород деревьев, особенно бука, который шел преимущественно на угли для тогдашних «шашлыков», заставила европейцев почти полностью отказаться от применения открытого огня в кулинарии. Об этом не должны забывать и ныне поклонники расцветшей за последнее время моды на шашлыки, особенно туристы, уничтожающие массу молодых деревьев ради удовлетворения своей прихоти. В наше время куда удобнее пользоваться электрогрилем, с помощью которого в домашних условиях можно приготовить себе не только мясо, но и другие продукты на открытом огне: грилировать рыбу, овощи, например баклажаны, слегка обжарить хлеб или гратинировать сыр с хлебом, то есть приготовить оплавленный сыром поджаренный хлеб.

Приготовление на открытом огне имеет свои правила. Во-первых, не должно появляться пламя, лишь угли должны гореть сильно, ровно, источая жар. Во-вторых, жаркое на вертеле должно переворачиваться, чтобы оно прогревалось со всех сторон равномерно. В-третьих, вначале жарения вертел должен находиться как можно ближе к источнику тепла, а затем постепенно отдаляться от него. Вообще всякое мясо следует начинать жарить при температуре 200-175 ˚С, а затем к концу жарения понижать ее до 115-105 ˚С в зависимости от сорта и качества мяса. Главное, чтобы в первые же минуты образовалась корочка, которая будет препятствовать вытеканию сока из мяса во время жарения, и оно останется сочным.

Наряду с жарением на вертелах или шампурах, то есть прутьях, протыкающих продукты, есть и другой способ приготовления на открытом огне — на решетках, которые называются рашперами или гратарами. В качестве гратара можно использовать даже решетку, имеющуюся в духовках наших газовых плит, в таком случае во время жарения дверцу духовки следует держать плотно закрытой. Саму духовку обязательно предварительно хорошо прогревают, решетку смазывают растительным маслом.

На гратаре можно жарить как куски мяса размером 5-6 сантиметров (только хорошего качества и нарезанного поперек волокон, а не вдоль), так и отбивные или рубленые котлеты.

При жарений на вертелах огонь действует на вращающийся

продукт преимущественно сбоку, а на гратаре все жарящееся находится над огнем неподвижно, и тепло в основном поступает сверху, отчего жаркое нуждается в перевертывании по крайней мере дважды. На решетке жарят обычно настоящие бифштексы, которые бывают готовы за 6-10 минут, если мясо упитанное и правильно нарезано. Внутри такое мясо остается розовым, но оно не должно иметь запаха и вкуса сырого. Вообще способ приготовления на открытом огне — самый быстрый: от 2 до 4 минут для бекона и до 25-30 минут для целого цыпленка, но чаще всего 10-15 минут для хорошего молодого мяса и для любой рыбы.

Наконец, третий вид открытого огня или вернее, «открытого тепла» — это запекание продуктов в золе. Тоже древний кулинарный способ, применяемый главным образом для приготовления овощей и некоторых видов пресного хлеба на Востоке. Разновидностью открытого огня, довольно широко применяемого и в наши дни, является также закавказская и среднеазиатская глиняная печь — тандыр (тонир, танур, тындыр), используемый для выпечки хлеба, лепешек, супов в горшочках и отчасти мяса. Источником тепла в тандыре служат открытые раскаленные угли, лежащие на дне печки. Продукт (тесто или мясо) в незащищенном состоянии прилепляют над углями и сбоку от них к раскаленным стенкам тандыра. Такая печь в далеком прошлом имелась у всех народов Альп, Балкан, Кавказа, Центральной Азии. Об этом говорит сохранившееся до сих пор сходство названий такой печи — от французского «фондю» (Phondue) или «тондю» (Thondue) до кавказского и среднеазиатского «тындыр», «танур».

Однако приготовление на открытом огне давало возможность лишь грилировать (обжигать и запекать продукты в их естественном состоянии, без добавления жидкостей и жиров. Чтобы сделать дальнейший шаг в тепловой обработке и получить вареную, жареную и тушеную пищу, человеку понадобилась посуда, которая послужила не для прямого, а для косвенного нагрева пищевых продуктов. В посуде тепло действовало на пищу не непосредственно, а через какую-нибудь быстро раскаляемую среду — масло, воду, молоко, вино, сахар, растительные соки или комбинацию из двух-трех этих сред.

В посуде вареная и жареная пища приобрела совершенно иной вкус, чем на открытом огне. Пища, приготовленная в посуде, обогатила мировую кулинарию во вкусовом отношении.

Но кое в чем преимущества остались на стороне кухни открытого огня. Самым решающим преимуществом, вновь оцененным в наши дни, оказалось время — быстрота приготовления.

Попытка отказаться от водяной или масляной среды, замедляющей приготовление пищи на огне, привела к прекрасной находке — приготовлению блюд в фольге. Фольга в данном случае играет роль посуды. Она защищает пищевой продукт от открытого огня, жара. В то же время фольга — не настоящая посуда, ее стенки тонки, запекание в ней не требует промежуточной среды — воды, масла и т. п. И этим приготовление блюд в фольге напоминает приготовление на открытом огне. Таким образом, фольга дает возможность сочетать преимущества двух главнейших традиционных видов тепловой обработки — кухни открытого и закрытого огня. Это, несомненно, большое достижение кулинарной технологии XX века, своего рода синтез развития огневой кухни за многие столетия.

Обработка жидкими средами

И все же тепловая обработка чаще всего происходит через воздействие жидкой среды на пищевой продукт. На пути открытого огня или излучаемого тепла обычно имеется, помимо посуды с ее металлической, керамической или каменной средой, еще какая-нибудь жидкая среда — вода, молоко, кислота, алкоголь, жир. Часто эти среды сочетаются, образуя самые разнообразные комбинации. Как относятся эти комбинации к теплу, как влияет на них тепло, как они влияют в нагретом или раскаленном виде на продукт — все это надо заранее знать, прежде чем что-либо готовить на кухне. Но нередко об этом забывают, и результатом может быть либо пригорание, чад, испорченная еда, либо — наиболее часто — еда просто невкусная. Многие считают, что невкусная еда — результат того, что человек, ее приготовивший, не умеет готовить, у него нет к тому способностей. Но вернее сказать, что невкусная еда — как правило, результат кулинарной неграмотности. Кулинарно грамотный человек, даже не обладая никаким дарованием, всегда приготовит вкусное, доброкачественное блюдо по готовому рецепту.

Несовместимость и совместимость сред. Первое, что необходимо знать и хорошо запомнить о жидких средах, — это правило их несовместимости.

Вода и жир — вечные, непримиримые антагонисты. Где жир — там не место воде. Сковорода, на которой хотят жарить, должна быть сухой, как пустыня, прежде чем на нее нальют масло, а когда нальют, то в него не должно попасть ни капли воды. А такое часто бывает, когда хозяйка, например, жарит и одновременно что-либо моет (тарелку, ложку), а потом, поленившись взять полотенце, чтобы вытереть слегка замоченные пальцы, продолжает помешивать вилкой или ножом то, что жарится на сковороде. Достаточно небольшой капле попасть на сковороду, как начнется шипение, чад, масло станет разбрызгиваться, а хозяйка даже не заметит, что все это произошло от капли воды. Начнет подливать еще масла, думая, что пригорание и внезапный чад от недостатка масла, и в этот момент с влажных рук упадет на сковороду еще одна капля — пригорание усилится, чад не прекратится, а хозяйка будет недоумевать, что случилось, и винить во всем плохое масло или жир, открывать окно, проветривать комнату и тратить значительно больше времени и сил, чем потребовалось бы для того, чтобы тщательно вытереть руки.

Масло, жиры всегда отторгают воду «с возмущением». Но вода, если она доминирует, равнодушно принимает масло. Однако союз масла и воды непрочен и недолговечен. Как только масла становится больше (а это происходит по мере выпаривания воды), оно начинает резко отторгать воду. Вот почему в конце тушения, если за этим процессом плохо следить, кастрюли и котелки сильно пригорают: вода, которой в начале тушения бывает больше, чем масла выпаривается, а масло, оставшись на дне с не большим количеством воды, моментально превращается из мирной среды в агрессивную.

Еще большими антагонистами являются белковые и кислые среды: кислые и крахмальные, например кислые соки и молоко, пищевые кислоты и кисельно-соусные среды. Кислоты разрушают любую нежную жировую, молочную, белковую, яичную или крахмальную эмульсию не только когда они преобладают над ней, но и когда они находятся в меньшинстве. Вот почему если нужно подкислить какой-нибудь суп или подливку, то это делают только после того, как соус полностью остыл, но ни в коем случае не тогда, когда он еще варится. Но даже и в холодную эмульсионную среду кислоты добавляются осторожно, в крайне незначительном количестве, а кушанье в этом случае немедленно подается на стол и никогда не оставляется на хранение.

Алкоголь (спирт, водка, вино), применяемый нередко в кулинарии в небольших дозах как добавка, ускоряет кипение воды, портит жиры (придает им вкус мыла, так как при этом происходит омыление, образование солей жирных кислот) и резко усиливает, обостряет, улучшает вкус кислых сред, а иногда усиливает и их аромат.

Вот почему прибавление чайной ложки коньяка, водки, вина в кисленький кисель, компот, напиток значительно улучшит вкус и аромат всего кушанья, хотя такая прибавка составит всего, быть может, тысячную долю массы блюда (на 1 кг или 1-1,5 л изделия достаточно лишь 1 чайной ложки).

Так обстоит дело с совместимостью и несовместимостью жидких сред. Но как ведут себя эти среды, каждая из них, когда они ни с чем не смешиваются, а нагреваются самостоятельно? Оказывается, и здесь есть правила, без знания которых столь же трудно приготовить вкусное блюдо, как и ориентироваться в лесу без компаса.

Вода. Лучше всего мы знаем о поведении воды. Здесь как будто бы нет никаких тайн и подводных камней. Вода не может подгореть, как масло. Она не может внезапно убежать, как молоко. И все же она может причинить неприятности кулинару.

Вода довольно легко и быстро перекипает, то есть превращается в пар, а следовательно, уменьшается в объеме, или, как мы говорим, выкипает.

Кипение воды важно не допускать лишь в некоторых случаях, в которых оно как раз чаще всего допускается. Нарушение этого правила не ведет к катастрофе, и потому мы легко преступаем его. И все же если вода перекипает, то невкусными становятся чай, напитки, в состав которых наряду с водой входят фруктовые натуральные соки, супы-пюре и все блюда, в отношении которых имеется указание «не доводить до кипения», «подогреть, но не кипятить». Это относится чаще всего к овощным и фруктовым продуктам, которые должны бланшироваться для последующего маринования, соления или пресервирования и консервирования. Если их сварить, допустив длительное кипение, то они лишатся не только вкуса и аромата, но и витаминов и некоторых других полезных веществ.

Гораздо хуже допустить выкипание воды, понижение ее

объема ниже той нормы, которая должна сохраняться в блюде.

Чаще всего выкипают супы. Но это мало кого беспокоит: подливают воду, чтобы восстановить объем. Но суп, его вкус таким простым путем исправить уже невозможно. Утрачивается, изменяется не только вкус, но и цвет, консистенция супа, наконец, его биохимический состав. Чем сложнее по составу суп и чем более высококачественные продукты используются для его приготовления, тем гибельнее для него подлив воды после выкипания.

Особенно резко ухудшается блюдо, когда в результате нарушения солевого соотношения хозяйка, как правило, уже не может объективно определить степень солености супа и, чувствуя резкое ухудшение вкуса, а также действия сырой, не перемешавшейся с супом воды, старается восстановить, как ей кажется, слишком пресный вкус поспешным досаливанием. Результатом всегда бывает пересол, уже ничем не устранимый. Чтобы избежать этой часто встречающейся ошибки, никогда не следует, во-первых, солить суп до того, как он полностью сварится, а во-вторых, подливать, если уж это неизбежно (например, нехватка супа на несколько человек), лишь кипяток, а не холодную сырую воду, причем кипяток не перекипевший, а свежевскипевший. Это хотя не выправит полностью положения, но все же смягчит резкость ошибки. Солить долитые супы следует всегда умереннее, чем недолитые, даже если солят в конце приготовления. Еще более осторожно следует обращаться с водой при тушении. Здесь разрешается подливать жидкость по мере ее выкипания, чтобы сохранить консистенцию подливки и не допустить пригорания, но такой подлив надо делать не сразу, когда жидкость выкипела, а постепенно, небольшими порциями (ложечкой) в течение всего приготовления, и всегда подливать лишь крутой кипяток.

Молоко. Прежде всего несколько слов надо сказать о смешивании воды с молоком. Целый ряд молочных супов готовится отнюдь не на цельном молоке, а на смеси молока с водой, причем такие супы всегда вкуснее, чем чисто молочные. Однако порядок смешивания воды с молоком — искусство, от которого зависит вкус супа. Сначала надо в воде сварить основной пищевой компонент супа — рыбу, овощи, вермишель, лапшу, макароны, кнели, клецки, а затем, сцедив жидкий навар или выложив твердую часть супа, смешать жидкость с горячим, вскипяченным молоком и лишь затем прогреть вместе, не

допуская кипения. Чтобы связь воды с молоком вышла нерасторжимой, надо загустить водно-молочную смесь мучной подболткой (1 столовая ложка муки на 1,5-2 литра суповой жидкости). Загущение делают, разумеется, если твердая часть водно-молочного супа не мучная.

Само по себе молоко отдельно, как среда, в которой варят или кипятят, не используется, ибо одно, без добавления воды, оно неспособно к длительному нагреву, так как, едва достигнув точки кипения, либо бежит, либо подгорает, чем портит все блюдо. Поэтому все так называемые блюда на молоке приготовляют так: либо отваривают твердую часть в воде, а затем подогревают ее в молочно-водной смеси, либо отваривают слегка в воде и после ее выпаривания заливают холодным или теплым молоком и доваривают в нем крайне непродолжительное время — до закипания. Наконец, есть и третий способ обработки продукта горячим молоком: заливают кипящим молоком совершенно сырой, сухой продукт, например манную крупу, и выдерживают его под плотной крышкой до готовности (полного распаривания). Температура горячего (кипящего) молока достаточна, чтобы некоторые продукты (нежные крупы, яйца) сварились без дополнительного подогревания на огне.

Так можно приготовить пошированную яичницу, буберт (манный пудинг с яйцом), кастерд (яичный чай) и некоторые другие блюда. Следует подчеркнуть, что блюда, приготовленные лишь одним теплом молочной среды, отличаются особо нежным вкусом и консистенцией. Это еще раз говорит о том, что огонь хотя и помогает нам готовить пищу, но вместе с тем действует и как разрушитель структуры исходных пищевых продуктов. Порой такие разрушения ухудшают продукт. Вот почему в ряде случаев надо прибегать к обработке пищи теплом жидкой среды или пара, а не огня.

Масло, жиры. Наиболее коварной и трудно-управляемой жидкой средой являются масла, жиры. Они настолько быстро раскаляются, что уследить за ними труднее, чем за кипящим молоком. И все же их можно укротить полностью, если знать, как это сделать. Прежде чем что-либо жарить на жирах, маслах, их надо подготовить для этого — очистить, если это животные жиры, и прокалить, если растительные. Полученный таким образом чистый, вернее, очищенный и, следовательно, более уплотненный и однородный жир может служить основой для обработки любого пищевого продукта, будь то мясо, рыба, овощи, грибы, мучные,

яичные изделия и даже фрукты. Чистота очищенного или перекаленного масла или жира будет иметь решающее значение и для самого процесса жарения, и для вкуса блюда в целом.

Очистка жиров. Очистку жиров производят в два приема. Вначале жир — особенно если он представляет собой не чисто нутряной, а поверхностный срез излишнего жира говядины, баранины, утки, курицы — пропускают через мясорубку в любых пропорциях и смесях, а затем вытапливают на сковородке и процеживают. Полученный жидкий, расплавленный жир смешивают примерно с литром воды (не меньше этого количества при любом количестве жира в любой посуде), добавляют не менее 1 стакана молока, крепко солят и медленно доводят до кипения при непрерывном размешивании, чтобы водно-молочный соленый раствор хорошо промыл весь жир. После 3-5 минут кипения жидкости дают остыть, ставят ее на холод и затем снимают сверху «лепешку» жира. Такой очищенный жир хорошо хранится в холодильнике, не прогоркает и лучше пригоден для жарения, чем сливочное масло. Он может быть улучшен добавлением к нему растительных масел, но и они должны быть предварительно подготовлены для кулинарного использования.

Целый ряд растительных масел еще слабо используется в нашей домашней кухне именно потому, что многие не умеют и не знают, как надо прокаливать их. Между тем жарить на них продукты гораздо удобнее, чем на сливочном, да и блюдо получается вкуснее. Однако и по сей день очень многие хозяйки с предубеждением относятся, например, к подсолнечному маслу. Такое предубеждение сформировалось исторически. Долгое время считалось, во-первых, что подсолнечное масло (особенно льняное, хлопковое, горчичное) второсортно, потому, мол, что предназначено для постного, т.е. для бедного стола. Во-вторых, с легкой руки горе-диетологов начала нынешнего века растительное масло изгонялось со стола желудочных больных в угоду сливочному и потом прослыло среди обывателей за неполноценное.

И хотя ныне все эти аргументы против растительного масла утратили силу, предубеждение против него тем не менее сохранилось. Отчасти это объясняется еще и неумением готовить на постном масле, отчего пища иногда приобретает специфический запах и привкус. В результате большинство людей ограничивает ассортимент приготовляемых ими на подсолнечном масле блюд только рыбными. Между тем на растительных маслах

можно готовить все виды блюд — рыбные, мясные, овощные, грибные, крупяные и в некоторых случаях даже кондитерские, особенно если использовать кунжутное, абрикосовое, ореховое, оливковое масла. В нашей кухне из растительных масел наиболее часто употребляется подсолнечное, реже оливковое, еще реже горчичное, хлопковое и кунжутное. Но прежде чем говорить об их употреблении, попытаемся разобраться, что же представляет собой растительное масло.

Любое растительное масло — это выжимки сока из семян растений. В старину его так и называли — соком, а не маслом. Семена же — начало жизни. Следовательно, в растительном масле содержатся в концентрированном виде самые питательные, самые лучшие части растения. Они же самые тонкие, наиболее легко разрушаемые составные части растений. Вот почему, когда мы «вовсю» жарим масло на раскаленной сковородке, так что оно, шипя, разлетается во все стороны, то зачастую теряем и его суть, так как в корне изменяется биохимический состав масла. Следовательно, на растительном масле надо жарить осторожно, умеючи. Более того, основной секрет состоит в том, чтобы жарить не на «жарящемся», «кипящем» масле, а на «спокойном». Таким «спокойным» маслом может быть только прокаленное масло.

Пищевые покрытия.

Итак, жидкие среды, теплом и свойствами которых обрабатывается и приготовляется какой-либо пищевой продукт — будь то мясо или фрукты, — обладают, как мы видели, способностью тем быстрее сваривать или жарить этот продукт, чем выше плотность и чем ниже точка кипения такой среды. Иными словами, в воде продукт варится дольше, чем в масле.

Значит, уже одно увеличение плотности среды, в которой происходит нагревание продукта, существенно ускоряет его приготовление.

Следовательно, теоретически можно предположить, что будь масло почти «твердым» или вязким, даже в «расплавленном» виде, приготовление продуктов в нем еще более ускорилось бы. То же самое происходит и при покрытии жарящегося продукта твердой или вязкой средой. Но не только стремление сократить время приготовления пищи, но и, главное, желание улучшить вкус блюд привело к использованию разных обволакивающих продукт сред в процессе жарения или варки.

Уже давно было замечено, что не все пищевые продукты одинаково переносят варку и жарение. Одни при этом не особенно теряют во вкусе, другие изменяют свой вкус довольно значительно или, что еще хуже, утрачивают его. Особенно заметно это бывает на рыбе или мясе. Есть, например, виды рыб, вкус которых значительно ухудшается вследствие варки в воде: из них вываривается все самое вкусное, они становятся жесткими.

Как же предотвратить эти изменения при варке или жарении продукта? Единственное средство — облечь сырые мясо, рыбу, овощи в какую-нибудь пищевую оболочку, а затем уже в этой оболочке варить или жарить. Такой прием, с одной стороны, значительно ускоряет приготовление, с другой стороны, делает продукт или блюдо из него вкуснее, ибо предотвращается растворение или вымывание из продукта соков в процессе варки. Если учесть, что в таких «соках» содержится часто вся суть данного продукта (его жиры, белки, витамины), а нерастворимая твердая часть состоит из непитательной соединительной ткани — клетчатки, то станет понятным, насколько важна защита продукта от потери этих полезных веществ во время его тепловой обработки.

Какие же формы защиты применяются ныне в кулинарном искусстве, и какие пищевые продукты преимущественно для этого используются?

Говоря о холодной обработке продуктов, мы уже упоминали о некоторых приемах защиты сырого мяса и рыбы пищевыми покрытиями — мукой, тестом, кляром. Надо иметь в виду, что принцип их действия универсальный, то есть такие оболочки подходят к любым пищевым продуктам, вплоть до фруктов, поэтому обо всех особенностях их применения мы расскажем здесь более подробно и последовательно.

Пищевые покрытия по физическим свойствам делятся на четыре большие категории — твердые, жидкие, пасто— и тестообразные и желеобразные. К твердым оболочкам относятся мука (ее различные виды), сухари, сахарная пудра, к жидким — яйцо (белок и желток — вместе и в отдельности), молоко, сметана, соевый соус (постоянно применяется в китайской и японской кухнях) и некоторые растительные соки и эмульсии, содержащие естественные белки и крахмалы (например, луковый сок, тертый сырой картофель, рисовый отвар, чесночная эмульсия — растертый в кашку чеснок с солью и т. д.). К желирующим оболочкам относятся все растительные и животные клеящие вещества — желатин, гуммиарабик, рыбий клей (карлук), агар-агар, пектины (яблочный, абрикосовый и айвовый) и некоторые искусственные желирующие вещества, применяемые в пищевой промышленности. Самая большая группа пищевых покрытий — пасто— и тестообразные — состоит всегда из различных комбинаций представителей первых трех групп с добавлением любой пищевой жидкости: воды, молока, масел. Именно в эту группу входят и различные тестяные оболочки и кляры, приготовляемые из муки, воды и яиц, и пасты вроде готовой горчицы, которую можно наносить защитным слоем на рыбу или мясо до его жарения, и, наконец, пасты, включающие разные желирующие вещества или кремы. Консистенция всех этих покрытий пастообразного вида может варьироваться очень сильно — от плотного теста, подобного тесту, из которого делают лапшу, до жидкого, лишь слегка обволакивающего, как бы «мажущего» продукт кляра.

Таким образом, если говорить о пищевом составе этих покрытий, этих пищевых оболочек, то их ассортимент весьма ограничен, в домашнем хозяйстве он практически сводится к

муке, крахмалу и яйцу, то есть к продуктам, широко распространенным, недорогим и всегда находящимся под рукой.

Однако искусством применения этих простых, и даже простейших средств владеют далеко не все, а фактически крайне ограниченное число людей. Причина этого либо в отсутствии навыков и умения, опыта применения покрытий, либо в нежелании «возиться». И то и другое — оборотная сторона незнакомства с применением пищевых покрытий, с тем эффектом, который они дают, и в экономии времени приготовления пищи, и в повышении вкуса блюд.

В чем же состоит искусство применения пищевых покрытий? И сложно ли оно?

Начнем с того, что никакой сложности это искусство не представляет. Но навык и привычку постоянно прибегать к этим кулинарным приемам надо попросту выработать в себе.

Прежде всего надо научиться подготавливать эти покрытия и знать, для чего и как их применять, какой вид их избрать для определенного пищевого сырья или кушанья.

По виду применения и форме все покрытия длятся на панады, пелюры, кляры и желиры. При этом каждый вид в общем-то предназначен для особой категории блюд, хотя и здесь виртуозный, опытный повар, кулинар, обычно не связывает себя канонами, свободно применяя и сочетая разные методы покрытия для одних и тех же блюд, чем достигает вкусового разнообразия. Но для начинающего кулинара важно усвоить главные правила.

Панады. Панады — это все сыпучие и все жидкие виды покрытия: с одной стороны, мука, сахарная пудра, сухари или чайная крошка, любая пищевая пыль, имеющая в своем составе белок или крахмал; с другой стороны, яйца, соевый соус, масла, сахарные сиропы. Именно эти абсолютно сухие мукообразные или пудрообразные пищевые материалы и, наоборот, совершенно влажные обладают свойством плотно прилипать к любому пищевому продукту и равномерно обволакивать его. Но для сухих панад продукт должен быть влажным, а для жидких иметь сухую поверхность, будь то мясо, рыба, овощи или тесто. Поскольку более влажной поверхностью обладают истолченные, растертые, измельченные пищевые продукты, ибо они, что называется, сочатся вытекающим из них соком, то панады применяют чаще

всего к фаршам (мясному, рыбному, овощному) или пюреобразным массам. Поэтому на практике мы чаще сталкиваемся с тем, что панируются мукой или сухарями котлеты. Но вовсе не значит, что такой вид панировки не может быть применен и к целым, неизмельченным продуктам. Панировка наносится обычно путем обвалки. В плоскую тарелку или на доску, а еще лучше и правильнее — в плоскую прямоугольную ванночку насыпают слои сухарей или муки, в котором обваливают кусочки мяса, рыбы, овощного пюре до тех пор, пока поверхность этих кусочков или комочков фарша не перестанет впитывать панировочный материал. Обваленные пищевые продукты должны вылежаться 5-6 минут на доске. Если они вновь промокнут, их надо еще раз обвалять.

Преждевременно закончить панировку — значит создать условия для брака в приготовлении блюда. А ведь именно так чаще всего и бывает — панируют наскоро, оставляя незакрытые панировкой места, не выдерживая панировочный материал перед тепловой обработкой.

Панировка в жидких средах не отличается какими-либо особенностями. В глубокую чашку или тарелку с панировочной жидкостью — взбитым яйцом, белком, маслом, растопленным салом, сахарным сиропом — опускают до полного или комочек пищевого материала, спустя 3-4 минуты вынимают и затем дают ему слегка обсохнуть.

Как видно из этих примеров, панировка должна тонким, равномерным слоем располагаться по всей поверхности продукта, а чтобы этого достичь, надо тщательно приготовлять панировку. Конечно, муку или сахарную пудру приготовлять нечего — они и так представляют собой чрезвычайно тонкий, ровно ложащийся пылевидный материал. И все же их следует предварительно просеять. Но вот сухари должны быть перетерты как можно более тщательно в ступке. Сухари грубого помола с крупными крошками непригодны для панировки, они могут лишь ухудшить вкус изделия, будут источником пригорания, чада во время жарения. Тщательно следует взбивать яйцо или отдельно желток и белок, ибо они имеют разную плотность, и, чтобы добиться равномерного обволакивания, необходимо добиться их полного превращения в однородную жидкость. Зато никаких дополнительных усилий не надо предпринимать при использовании в качестве панировочной жидкости растительных масел или сливок — достаточно просто окунуть в них пищевой

материал или изделие.

Могут спросить: а в каких случаях применяется в качестве панировочной жидкости масло, сливки или молоко? Масло растительное обычно применяют для панировки мяса, если готовят на открытом огне, изделий из теста, если их пекут в духовке (например, обмазывают лепешки кунжутным, конопляным или сливочным маслом). В молоке панируют (окунают в него) сухой хлеб перед жарением или вымачивают в нем в течение 15-30 минут дичь перед жарением. В обоих этих случаях казеин (белок молока) при нагревании выступит на поверхность изделия и создаст тонкую, почти незаметную для глаза защитную пленку, которая, тем не менее, сыграет свою положительную роль — улучшит вкус блюда, защитит его от пересыхания при сильном нагреве, сохранит или придаст ему сочность.

Применяя панировки, нельзя забывать и правил взаимодействия сред. Так, например, никогда не панируют молоком черный хлеб (только маслом!), ибо соединение кислоты черного хлеба с белком молочной среды резко испортит вкус приготовляемого изделия. Точно так же рыбу не панируют молоком, ибо оно не удержится на ней: стечет без остатка, вследствие того что рыбий сок обладает сильной способностью растворять молочный белок. Рыбу надо панировать исключительно сухими панадами, причем лучше всего мукой, а не сухарями, но только сухой мукой.

Из всех видов муки самая сухая — рисовая, на втором месте — картофельная, затем идут кукурузная, пшеничная и, наконец, ржаная, гречневая и овсяная. Эти различия в сухости порой бывают весьма существенны. Так, если необходимо запанировать насыщенное влагой овощное пюре, то следует применять только рисовую муку. Точно так же и целые овощи, содержащие, как известно, до 70-80% влаги, надо панировать рисовой мукой, чтобы получить вкусный и внешне красиво приготовленный продукт.

Раз принцип действия и употребления панад одинаков, независимо от того, сухие они или жидкие, значит, можно комбинировать, использовать для приготовления одного и того же блюда или изделия одновременно и жидкие, и сухие панады. Но мешать панады с клярами, пелюрами или желирами нельзя. В этом случае одна оболочка не удержится на другой и обе они

спадут во время варки или жарения. Вот почему важно знать и помнить, какие виды оболочек к какой группе относятся.

Примером применения сухих и жидких панад к одному и тому же блюду одновременно может служить панирование картофельного пюре или других сходных с ним по рыхлости и слабой способности к формованию пищевых изделий. Известно, что мясной фарш хорошо формуется, обладает естественной клейкостью. Тут для удержания его в форме котлеты или шара достаточна плотная мучная панировка из обычной пшеничной муки. Во время нагревания эта форма не только не распадается, но и сразу же закрепляется. Иное дело картофельное пюре. Попробуйте сделать из него шар и запанировать в муке — он мгновенно расползется в лепешку при малейшем нагревании, и даже до нагревания, будучи положен на доску. Чтобы сохранить такому комочку форму шара (допустим, надо приготовить крокеты), надо сначала панировать его белком (для этого яичный белок взбивают в пену и в этой пене обваливают или погружают в нее картофельный ком), а затем сразу же плотным слоем рисовой муки. При нагревании оба вида панировки сольются в плотную тонкую корочку с поверхностным слоем пюре, которая окажется настолько плотной, что изделие останется свежим до следующего дня, ибо под панировкой картофель не отвердеет.

Пелюры. Гораздо реже, чем панады, применяется другой вид покрытий — пелюры. Пелюры чаще всего состоят из муки и воды, то есть являются простым, но плотным пресным тестом, из которого раскатывают тонким слоем прочную «салфетку», в которую оборачивают тот или иной пищевой продукт, и затем отпаривают, зажаривают или чаще всего запекают его в такой «салфетке», «рубашке» или «пелеринке» (откуда и сам термин «пелюры»). К пелюрам прибегают, когда надо запечь или зажарить крупный кусок мяса или большого объема блюдо, рассчитанное на несколько человек, а нет ни посуды, ни возможности следить за приготовлением или же нет соответствующего очага. Если пелюрное тесто делается из второсортного материала, лишь на воде, то роль его сводится к тому, чтобы послужить оболочкой только на время приготовления, после чего его можно отбросить (поверхность все равно обычно подгорает). Но если пелюрное тесто готовят более тщательно, используют в его составе кроме воды и муки и другие продукты (яйцо, масло, соль), то оно само может пойти в пищу. Но чаще всего пелюры не используют в пищу.

Для запекания больших рыбин (по несколько килограммов), крупных кусков мяса, свинины используют, как правило, пелюры из ржаной муки, отрубей или смеси ржаных и пшеничных отрубей. Мелкое сырье для запекания, овоще-мясные или ягодные блюда запекают лишь в пелюрах из смеси пшеничной и ржаной муки или же в чисто пшеничных (хотя чисто пшеничные пелюры непрочны, требуют добавки яиц, сильно пригорают, что не дает возможности использовать их в пищу). Пелюры незаменимы для жирного мяса, когда надо предотвратить потерю жира, сала, масла при нагревании. Пелюр надежно защищает пищевой продукт от огня, и с ним всегда меньше забот, чем с панировкой. Особенно вкусное блюдо получается при сочетании, например, сельдевых рыб (мелкой салаки), обернутых пелюром вперемешку со свиным салом и сдобренных луком и укропом. Все лишнее, побочное, отрицательное в приготовляемом блюде, все его газообразные и жидкие «отходы» пелюр, как губка, втягивает в себя, а чистое, рафинированное по вкусу блюдо, сохраняющее весь свой неповторимый дух, аромат, обычно улетучивающийся при наплитном приготовлении, пелюр сохраняет. Вот почему ныне, когда очагов старого типа — русских печей и им подобных — почти не стало и ряд блюд в связи с этим исчез из повседневного обихода, применение пелюров дает возможность как бы в миниатюре воссоздать условия нагревания, близкие к печному нагреву, и таким образом получать в современных условиях старинные и по рецептуре, и по вкусу блюда.

Но есть и съедобные пелюры, например кондитерские. Они предназначены для запеленывания фруктов, их приготовляют на манер слоеного теста с добавлением сахара, кислот, коньяка. Такие пелюры съедобны. Пелюром может служить и вытяжное тесто для картофельных и творожных изделий.

В целом знание этого способа, этого метода приготовления как бы расширяет нашу кулинарную палитру, хотя им и не столь часто привыкли пользоваться.

Более часты оболочки типа кляров, они прочно сохраняют свое место в современной кухне, особенно в ресторанной.

Кляры. Кляр — это сочетание эмульсии яйца (белка или желтка), муки и воды, молока или масла, разведенных до сметанообразного, мажущегося состояния. Проще говоря, кляры — это разные виды жидковатого теста. В отличие от пелюров они всегда съедобны, а нередко составляют такую же вкусную часть

блюда, как и его основа.

Жидкий кляр используют лишь для очень мелких кусочков пищевого материала, обычно для кусочков длиной 2-3 см, шириной или толщиной 1 см. Чаще всего кляром обволакивают рыбу, мясо домашней птицы, фрукты, то есть скороваркие пищевые продукты (обжаривание длится обычно от 0,5 до 3-4 минут). Обжаривают продукты в кляре либо во фритюре (в ресторанной кухне), лучше в глубоких сковородках, казанках с толстыми стенками и дном на перекаленном растительном масле или нутряном свином сале. Продолжительность обжаривания и выбор масла (жиров) зависит не только от состава основного пищевого продукта, но и от состава самого кляра. Кляр может быть преимущественно яичным, где мука и вода составляют незначительный процент, и, наоборот, преимущественно мучным или со значительным наличием масла — сдобным. К кляру всегда добавляют также ароматизаторы, пряности, приправы — перец, лук, чеснок, петрушку, сельдерей, соль, сахар, томатную пасту, корицу, бадьян — в зависимости от того продукта, который будет жариться в кляре. Вот почему приготовление кляра предполагает хорошее знание не только правил жарения, но и правил совместимости и вкусовой гармонии продуктов. В кляре часто готовят кондитерские изделия вроде яблок в тесте, как жареных, так и печеных. При этом кляр для печеных яблок готовят несколько иначе: в него входят молоко или сметана, масло и меньший процент яиц или же они вовсе бывают исключены, чтобы не вызвать подгорания оболочки.

Вместо обычной воды в кляры часто добавляют либо дистиллированную воду, либо минеральную: первая уплотняет кляр, делает его тонким, гладким, вторая делает тесто более рыхлым, ноздреватым, придает кляру воздушность. Все это также имеет значение не только для вкуса, но и для внешнего вида блюда.

Из всех видов пищевых оболочек кляры хотя и дают самый ощутимый эффект в быстроте приготовления и во вкусе блюда, но являются самыми капризными. По этой причине их редко используют в домашней кухне, зато их преимущество сказывается особенно ярко в ресторанном приготовлении.

Чтобы хорошо приготовить тушеное мясо, надо затратить на тушение минимум 2 часа, не считая времени на предварительную обработку. В кляре же то же самое мясо способно стать мягким

всего лишь за 5-7 минут, а времени на предварительную подготовку уйдет максимум на 15 минут больше. Выигрыш во времени весьма ощутим: вместо 2,5 часа — 20 минут. А при больших партиях блюд разница эта заметна еще более.

Манипуляции с кляром предполагают хорошо организованное рабочее место, правильную расстановку «заготовок», посуды, сырья и, разумеется, наличие необходимого кухонного «инструмента», хотя он крайне несложен. Нужны доска, нож, столовая и чайная ложки, две фарфоровые чашки-пиалы, молоток для отбивания мяса, глубокая ложка-шумовка и, главное, ручная взбивалка и пинцет. Очень важно, чтобы разделочный стол располагался в этом случае слева от плиты, на которой стоит сковорода, в крайнем случае, напротив плиты, но это уже намного хуже. Дело в том, что заготовки мяса, рыбы или фруктов следует расположить слева от самой чашки с кляром на доске так, чтобы, беря их пинцетом или, если его нет, столовой ложкой, опускать каждый кусочек в кляр, стоящий справа от заготовок, и тем же движением руки выносить эти кусочки еще правее — прямо на раскаленную сковороду с маслом. При ином порядке расстановки обязательно возникнут такие сложности, которые и заставляют хозяек надолго отказаться от повторного приготовления подобного блюда.

В чем же эти сложности? А в том, что, вынув заготовку из кляра, надо в какую-нибудь долю секунды опустить ее на горячую сковороду. Стоит лишь помедлить, как начнется хаос: жидкое тесто держится на мясе, рыбе или фруктах крайне непрочно, его излишки начинают капать, продукт, частично лишенный кляра, начинает гореть, выделять свой сок, который должен был сохранить кляр. Отсюда чад, нарушение ритма в работе и следующие за этим неприятности. Короче говоря, мучение для хозяйки.

Как только на сковороду положены кусочки в кляре, надо их через 2-3 минуты перевернуть ложкой-шумовкой, а затем снять со сковороды той же ложкой и положить либо в кастрюлю, стоящую на плите справа от сковороды, либо в глубокую миску, расположенную справа от плиты. Лишь после того как все заготовки обжарились и переложены в миску, можно начинать снова обмакивать в кляр новые заготовки и класть их на сковороду. Вот такими отдельными партиями идет приготовление блюд в кляре. Только такой порядок обеспечивает необходимый ритм, скорость приготовления и равномерное обжаривание. В

этом случае использование кляра не создаст особых затруднений. Вообще же опыт приходит после двух-трех готовок.

С густыми клярами дело обстоит несколько лучше: во-первых, их можно использовать для покрытия кусков-заготовок больших размеров — от 5 до 10 см, а во-вторых, их можно «поправлять» на сковороде, «заштукатуривая» то или иное место на заготовке добавлением кляра чайной ложечкой или ножом и заглаживанием его, пока он не успел зажариться и отвердеть. С приготовления в плотных пастообразных клярах и должен начинать новичок.

Чтобы кляр не подгорал раньше, чем успеет свариться находящийся внутри его продукт, нужно подготавливать этот продукт, помогая ему стать мягче. Для этого мясо или овощи либо измельчают, пюрируют, превращают в фарш, либо отбивают мясо, а затем измельчают его на кусочки. С фруктов, предназначенных для жарения в кляре, предварительно снимают кожуру. Если это яблоки, то им затем дают 15 минут постоять, обсыпав сахарной пудрой. Твердые овощи-корнеплоды заранее посыпают солью, затем слегка промывают холодной водой либо вместо этого слегка бланшируют перед обжариванием в кляре. Это дает очень хороший эффект: одновременно будут готовы и оболочка (станет золотисто-желтой), и овощи.

Желиры. Несколько слов надо сказать и о желирах, значительно реже применяемых в качестве защитной среды. Единственным представителем их в домашней кухне остается пока желатин, употребляемый для студней и заливных. Однако обычно желатин используется уже после того, как продукт сварен (от чего же его защищать?), причем само желирующее вещество играет в этом случае роль фиксажа и декоративного украшения. Совсем другое назначение у желиров: ими загущивается, уплотняется среда, в которой варится продукт, и тем самым предотвращается его вываривание.

Слабый раствор желирующего вещества (желатина, крахмала) надо добавлять в бульон тогда, когда продукт еще сырой: в этом случае медленное нагревание продукта совпадает с нагреванием желирующего вещества, которое в период остужения продолжает отдавать свое тепло продукту и в то же время препятствует потерям сока. Это создает мягкое, косвенное нагревание продукта и сохраняет в нем естественные соки. Такая варка особенно рекомендуется для рыбы и других скороварких, но нежных

продуктов (кальмары, креветки). Их можно варить также в крахмальной среде, в загущенном картофельным пюре отваре, в соленом киселе из муки и пряностей, лукового сока и перца, который к концу варки застывает, желируя блюдо. Так готовят, например, скумбрию, ставриду, тунца — рыбу с мясом, нежным по вкусу и плотноватым по консистенции, но легко становящимся жестким, суховатым и безвкусным в результате отваривания просто в воде, без уплотненной среды.

Соусы, Как правильно приправлять.

Соус — не блюдо, соус — инструмент, некогда один из самых важных для повара, ныне реже используемый, но все же сохраняющий свое значение «создателя» или «регулятора» вкуса блюда. Французы говорят: архитектор прикрывает свои ошибки фасадом, повар — соусом, врач — землей. «Соус» буквально значит «солоноватый», «подсоленный». Это слово латинского происхождения довольно органично вошло через французский язык, а вернее, через французскую кухню во все европейские языки, в том числе и в русский. С толкованием его никогда не было видимых затруднений. «Соус — жижа, под которой подается мясо», — наивно вещали словари конца XVIII — начала XIX века, давая хотя и не совсем верный, но русский эквивалент. «Соус — жидкая приправа», — читаем мы в современных изданиях, что, конечно, ближе к истине.

Соус прежде всего приправа. Причем вовсе не столь жидкая, как подлива, и подаваемая преимущественно отдельно. «Не лей подливы на блюдо, а подавай особо», — учили еще при Петре I. Соус к тому же — приправа сложная, комплексная, выступающая одновременно как носитель и вкуса, и аромата, облагораживающая своей консистенцией блюдо. Но эти тонкости, составляющие суть понятия «соус», обычно проходят мимо нашего внимания, как они проходили мимо внимания составителей словарей, отмечавших укоренившееся бытовое понимание слова. Мы спокойно говорим «соус» вместо «подливка» и совсем не употребляем более точное название соуса по-русски — «полива». Совершенно забыто ныне слово «взвар», хотя еще в конце XVII века и в XVIII веке в России подавали к столу специально приготовленные взвары — луковый, капустный, клюквенный, которые играли роль соусов к блюдам из мяса, домашней птицы и дичи. Именно взвар по своей технологической сути стоит ближе к понятию «соус», ибо соусы варят, уваривают, сгущают. И хотя соусоподобные приправы издавна применялись не только в русской кухне, но и в закавказских и японской кухнях, все же в повседневной практике и в истории кулинарии соусы считаются французским изобретением, поскольку все известные классические соусы были созданы французской кухней и через нее пришли в ресторанную мировую кухню.

Все знаменитые соусы были созданы в XVII, XVIII — начале XIX века. Характерно, что авторами соусов не гнушались

выступать представители титулованной знати. Во всяком случае, молва приписывает изобретение соуса бешамель — одного из основных соусов — Луи де Бешамелю, маркизу де Нуантель, сыну известного французского дипломата и этнографа конца XVII века Шарля Мари Франсуа де Нуантеля, первого собирателя сказок «Тысяча и одна ночь». Даже скромный луковый соус, вплоть до недавнего времени существовавший в нашей кухне под именем соуса субиз, был изобретен якобы принцессой де Субиз, супругой французского полководца Шарля де Рогана, принца де Субиз (1715-1787), впрочем, иные относят это изобретение на счет самого маршала. А вот столь популярный у нас майонез совершенно определенно связан с именем другого полководца XVIII века, герцога Луи Крильонского, первого герцога Магона. В 1782 году он, будучи на испанской службе, завоевал у англичан столицу острова Минорки город Маон. После битвы был устроен пир, где впервые были поданы кушанья под соусом, сделанным из продуктов, которыми славился остров — оливкового масла, яиц индеек и лимонного сока с добавлением красного перца. Этот соус получил название маонского, по-французски «майонез».

С увеличением количества соусов их значение в приготовлении пищи росло, и в конце концов понятия «соус» и «французская кухня» оказались тесно связанными, нерасторжимыми. По мере того как создавались новые соусы, их по традиции французской кухни называли либо именами авторов, либо именами знаменитостей — министра Кольбера, писателя Шатобриана, композитора Обера и др.; большинству новых соусов давалось название, связанное с той или и иной страной или народом. Так французская кухня создала соусы голландский, португальский, итальянский, английский, баварский, польский и даже татарский и русский, но ни один из них не имеет никакого отношения к соответствующим национальным кухням. Они отражают фантастические представления французов о других народах. Например, татарский соус называется так потому, что в его состав входят соленые огурцы (корнишоны) и каперсы, которыми, как полагали французы, питаются татары. Русский соус назван так потому, что в него входит немного икры, хотя на 90% он состоит из майонеза и бульона из омаров. Точно так же обстоит дело и с соусами, названными по имени крупных иностранных городов, — женевский, бристольский, генуэзский, венецианский, римский и др.

Несколько иначе обстоит дело с соусами, носящими названия французских провинций и городов — бретонский, нормандский,

гасконский, провансальский, беарнский, лионский, руанский, бордоский. В каждом из них действительно употребляются продукты, характерные для названных провинций.

Когда географическая номенклатура названий была в основном исчерпана, некоторым соусам стали присваивать названия профессий, в первую очередь уважаемых, — «мушкетер», «дипломат», «финансист», но наряду с этим и профессий, имеющих привкус некоторой «солености», — «матрос», «мельничиха», «субретка».

Еще более странными кажутся нам наименования соусов, названных в честь дорогих тканей, — «бархатный», «муслиновый», «шелковый»; этим подчеркивалась нежная консистенция соуса.

Известная часть соусов была названа все же в соответствии со своим истинным содержанием, по крайней мере, по одному из определяющих компонентов. Таковы перечный, померанцевый, шниттлуковый, соус тонких трав, петрушечный, хреновый, горчичный, сардинный, апельсиновый, шоколадный, ванильный и т. д. В этом смысле «деловое» направление пришло в кулинарию на смену романтическому лишь в конце XIX века и получило развитие особенно в германских странах, часть французских соусов была «перекрещена» и получила простые и понятные национальные названия (в немецкой, датской, шведской, английской кухнях).

Однако и по сей день некоторые названия французских соусов не могут быть переведены. Нередко одно слово обозначает целые понятия, например соус ремуляд (От многообразного глагола remoulade — еще раз обновить, пришпорить, зажечь, внести струю кислоты, — соус, сваренный из уксуса, горчицы, перца, подсолнечного масла, яиц и соли.). Кроме того, и названия, имеющие прямой смысл, как правило, в ресторанных меню и поваренных книгах разных стран не переводятся, а сохраняются в оригинальном французском звучании — соус пуаврад, соус жуанвиль, соус супрем и т.д.

Ныне французская кухня насчитывает более трех тысяч соусов и не может обходиться без большинства из них, ибо они в значительной степени составляют своеобразную основу французской кулинарии, придают ей неповторимый характер и колорит. Многие французские соусы стали интернациональными.

Все это породило несколько высокомерное отношение французов к кулинарным нравам других народов. Еще Вольтер язвительно замечал, что у англичан 24 религиозные секты, но только один соус, желая тем самым подчеркнуть примитивность английской кухни. Конечно, соусы не критерий для оценки уровня развития кулинарии, ибо действительным показателем развитости кухни является богатство применяемых ею технологических приемов обработки и сдабривания пищевого сырья, а использование соусов — лишь один из этих приемов. И тем не менее их умелое приготовление и применение значительно обогащает кухню в целом.

Во-первых, соусы делают еду более привлекательной по виду, приятной по консистенции, вкусу и аромату. Во-вторых, помогают разнообразить ассортимент блюд из одного и того же сырья. Действительно, одна и та же отварная рыба или мясо, будучи поданы под разными (а правильнее, с разными) соусами, дают различные по вкусу блюда. И, наконец, в-третьих, употребление соусов-приправ облегчает и убыстряет приготовление разнообразных блюд при одной и той же основе.

Здесь самое время сделать одну немаловажную оговорку. Давайте не путать соусы с теми подливками, которые порой подают в столовых и о которых говорят: «А мне, пожалуйста, без подливки». Смесь пережаренной муки, жира и соленого бульона без всяких пряностей и растительных приправ дискредитирует соусы. Она не только не разнообразит, но и в еще большей степени стандартизирует все блюда, не говоря уже о том, что вызывает изжогу. К ней с полным правом можно применить корсиканскую поговорку о плохой еде: «Если она не отравит, то сделает жирнее».

По этой или по иной причине, но соусы в домашней кухне у нас используют мало и неохотно. А если и используют, то неправильно. Конечно, выбрать соус в поваренной книге всегда трудно. Звучные, но непонятные названия либо отпугивают, либо ничего не говорят о вкусе и сравнительных качествах соусов. Притом кажется невозможным запомнить разные способы их приготовления. Между тем все чрезвычайно просто, стоит только увидеть в конгломерате из сотни рецептов определенную систему, знать маленькие секреты приготовления и, главное, хоть один раз попробовать приготовить собственноручно один из хороших соусов. Все многообразие соусов можно разделить на 7 — 8 типов: 1) соусы из мясного сока, 2) простые мучные, 3)

мучные проваренные, 4) сложные мучные — лиированные, 5) настоящие, или благородные, 6) сладкие, 7) закавказские фруктово-ореховые, 8) восточные кисломолочные. Каждый из этих типов имеет свои особенности состава основного сырья и способа приготовления. Следовательно, надо запомнить максимум восемь способов, чтобы уметь приготовить не только все европейские, но еще и ряд восточных соусов, о которых даже французская кухня не имеет представления. Практически же достаточно овладеть всего четырьмя приемами, ибо приемы приготовления двух первых типов простейших соусов повторяются в более сложных, а три последних типа соусов хотя и имеют разные составы, но приготовляются почти одинаково — простым механическим соединение (взбиванием) продуктов.

Состав соусов. Все европейские соусы состоят из двух частей — основной и дополнительно (вкусовой). В первую входят обязательные продукты — жидкость (мясной, рыбный, овощной бульон или молоко, сливки), масло (сливочное или растительное), мука (пшеничная, кукурузная, картофельная) и яйца (целые, одни желтки или белки). Эта часть составляет по весу и объему почти 75-90% массы любого соуса. Он придает ему характерную консистенцию, от него зависит его нежность, «гладкость» и цвет. Эта часть соуса требует основного труда и времени поскольку ее подвергают либо варке, либо взбиванию. Разные типы европейских соусов отличаются друг от друга соотношением компонентов основной части. Чем больше муки и жидкости в основе соуса, тем он хуже, грубее и дешевле. Чем больше масла и яиц, тем он дороже и вкуснее. Рекомендуются следующие пропорции обязательных компонентов, которые придают идеальную консистенцию и вкус указанным типам соусов.

Компоненты Мучные соусы Сложные мучные соусы (лиированные) Полублагородные Благородные
Жидкость (бульон) 375 мл 375 мл 125 мл 35 мл
Масло 25 г 25 г 100 г 125 г
Мука 25 г 25 г 10 г -
Яйца — 1-1,5 г 2-2,5 г 3-6
Пряности одна три пять четыре
Приправы одна четыре семь пять

Другая часть соусов состоит из вкусовых, пряных, ароматических и красящих добавок. Она создается простым

соединением пряностей и приправ и внесением их в основную часть соуса непосредственно перед подачей к столу.

Из приправ в соусы используются наиболее часто и в довольно больших объемах грибы, лук, маслины, каперсы, вино. В некоторые соусы на 0,5 л соуса идет от 1 ст. ложки до 1 стакана вина, до 100 г лука или маслин и до 200-250 г грибов. Остальные приправы — готовая горчица, готовый хрен, томатная паста, пюре из яблок, слив, ткемали и других кислых фруктов — вносят в соусы в количестве от 1 чайной до 1 ст. ложки. Такие пряности, как чеснок, красный и черный перец, петрушка, укроп, имбирь, мускатный орех, вносят в значительной степени по вкусу, сухие пряности — в объеме 0,5-1 ч. ложки, а свежие пряные травы — до 1 столовой ложки и более.

Вместо натуральных пряностей и приправ, если их нет, удобно использовать готовые концентрированные соусы типа «Восток», «Московский», «Южный» и т. д. в тех же дозах. Кстати, они и предназначены только для добавок к основе столовых соусов, а вовсе не для непосредственного употребления, как часто неверно думают.

В рецепты соусов, приводимые в современных поваренных книгах, часто входит уксус, нередко в относительно больших количествах. Его употребляют как замену натуральных кислот (сока лимона, граната, слив) для усиления действия пряностей (чтобы положить не 1 чайную ложку перца, а 1-2 горошины), т.е. с целью экономии сырья. Но уксус огрубляет и ухудшает вкус и питательные свойства соуса, не говоря уже о вреде его для организма. Смею утверждать, что ни в один из настоящих соусов, будь то классический соус французской кухни или соус национальных кухонь народов Закавказья, Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока, сохранивших неприкосновенными древние кулинарные традиции, уксус не входит. Он употребляется только в дешевой по сырью имитации настоящих соусов исключительно как замена натуральных кислот плодов и ягод. В домашней кухне надо обходиться без уксуса и для подкисления соусов применять натуральные пюре алычи, помидоров, соки лимона, граната, кизила.

Соусы бывают различными по цвету — светлыми и темными (по кулинарной терминологии — светлыми и красными), а по температуре — горячими и холодными. Какое значение имеют эти различия? Темный цвет получается в результате

пережаривания муки, жира или мясного сока либо всех этих продуктов вместе, поэтому светлые соусы в целом предпочтительнее, они безвреднее. Лучше всего окрашивать светлые соусы естественными красителями — морковным или томатным соком, лимонной или апельсиновой цедрой, шафраном, зеленью петрушки, лука, грибным отваром и т. п. Что касается температуры соуса, то холодный соус, приготовленный простым соединением натуральных продуктов без варки, предпочтительнее с точки зрения сохранения питательных веществ. Не случайно благородные соусы, как правило, холодные.

Способы приготовления. Соусы удобно готовить в маленьких кастрюльках-сотейниках, лучше всего в эматалированных сотейниках, которые чистят простым ополаскиванием горячей водой и не подвержены пригоранию. Готовят соусы всегда на слабом огне, все время помешивая или взбивая.

Следующие восемь способов дают возможность приготовить любой соус.

1. **Соус из мясного сока**. Простейший соус из мясного сока получается при обжаривании крупных кусков мяса с большим количеством жира. Этот сок собирают со сковороды в сотейник, не давая ему припекаться, немного уваривают (3 — 4 минуты) и добавляют к нему по объему ровно половину или треть взбитых сливок перед подачей на стол. По традиции в такие соусы не вносят ароматических добавок, но все же лучше внести немного чеснока или перца, укропа, майорана, петрушки.

2. **Мучные соусы.** Их приготовляют из мясного бульона, жира и пряностей двумя способами.

I. Муку разводят в части холодного бульона, вливают при помешивании в кипящий в сотейнике бульон, варят 3-5 минут. В этот горячий полуфабрикат соуса добавляют пряности — в зависимости от блюда, к которому будет подан соус. К мясу идут, естественно, мясные пряности — майоран, чеснок, перец, к рыбе — лавровый лист, петрушка, черный перец.

II. Затем берут одинаковое количество масла и муки. Масло распускают в сотейнике, подмешивают к нему муку, из них образуется комок, или «лепешка», которую заливают горячим бульоном (I) и варят на среднем огне 5-6 минут до полного распускания «лепешки» при непрерывном размешивании и

растирании ее.

А. «Печеные» соусы

Их готовят из бульона (мясного, овощного, рыбного), муки, жира и пряностей с добавлением небольшого количества соли — 0,5-1 чайная ложка на 0,5 литра соуса. Соотношение бульона, муки и жира в этих соусах 10:1:1. Бульон может быть заменен молоком, сливками, мука — толчеными сухарями (тогда их берут вдвое больше по весу, чем муки). Существует два способа приготовления «печеных» соусов. При первом способе масло распускают в сотейнике, добавляют муку, быстро размешивают, прогревают до желтого цвета и постепенно вливают жидкость (бульон), затем молоко, все время размешивая. Когда загустеет, добавляют пряности, затем слегка остужают и вводят приправы.

Этим способом приготовляют бешамель — один из основных соусов, на базе которого можно получить многие другие, меняя лишь один ароматический компонент. Настоящий соус бешамель состоит из 100 г сливочного масла, 1 ст. ложки муки, 2 ст. ложек мясного или куриного бульона, 1 стакана сливок или можайского молока, 1 щепотки мускатного ореха (5-6 раз провести по терке орехом), чуть меньше 0,5 ч. ложки соли.

При втором способе муку заменяют тертым сухарями, распущенными за полчаса до приготовления в небольшом количестве жидкости (бульона, молока), и затем добавляют распущенное или обжаренное масло, остальную жидкость (бульон) и варят около получаса. Затем добавляют любые вкусовые и пряные приправы, в том числе вина, сок лимона, томатное пюре, оливки каперсы, грибы и различные молотые пряности.

Некоторые знаменитые соусы этой группы в своем классическом исполнении становятся дорогостоящими. Таковы кумберлендский, бордоский соусы, соус робер. В них идут красное вино, лук, грибы, соя, горчица. Вся разница лишь в пропорциях этих продуктов. Так, на 0,5 кг бордоского соуса идет почти 400 г грибов, в состав кумберлендского входит мясной сок поясничной части быка и т.д. Все перечисленные «аристократические» соусы относятся к темным и далеко не безвредным.

Б. Светлые «печеные» соусы

Для приготовления светлых соусов в качестве жидкости наряду с мясными и рыбными бульонами часто используют овощные отвары, молоко и сливки. Овощные отвары в отличие от супов варятся обычно из чистых овощей, например, отвар сельдерея, моркови, петрушки и т. д. При этом концентрация овощей в расчете на объем веды в отварах гораздо выше, чем в супах. Наиболее часты, помимо перечисленных, отвары из репы, порея, помидоров. Овощи режут на мелкие кусочки и припускают на слабом огне 1 час (на 1 л воды — 10 г соли, 0,5 кг овощей). К соусам, приготовленным на овощных отварах, добавляют хрен, карри, горчицу, каперсы, петрушку, укроп и различные пряности — перец, имбирь, кардамон. В зависимости от того, какая из этих добавок придала соусу главный вкус, его называют укропным, горчичным, петрушечным и т.д.

3. **Льезонированные соусы.** Если к мучному соусу добавить взбитое яйцо или часть его (желток или белок), то получится так называемый льезонированный (лиированный) соус. Взбитое яйцо вводят либо в свежем виде (белок), либо вначале смешивают его с небольшим количеством масла и готового соуса, а затем эту смесь вливают в основную массу соуса в сотейнике и, непрерывно помешивая, подогревают до загустения, но не до кипения. К льезонированным соусам добавляют хрен, лимонный сок, красный перец, чабрец.

Возьмите только что сделанный вами соус бешамель или половину его и льезонируйте без подогревания следующей смесью: 2 желтка, 1 ст. ложка сливок, 1 ч. ложка сливочного масла. Добавьте еще 1 ст. ложку хрена. Потом сравните с нельезонированным соусом бешамель. Вы и поймете разницу во вкусе соусов разных типов, и почувствуете вкус к их приготовлению.

4. **Настоящие, или полублагородные и благородные соусы.** Настоящими, или благородными, называются соусы, важнейшей составной частью которых являются масло и яйца, в то время как мука отсутствует полностью либо почти полностью. Эти соусы делятся на горячие и холодные. К ним также добавляют различные вкусовые ингредиенты и пряности, и называются они часто по ведущему ингредиенту.

Часть этих соусов содержит небольшое, почти символическое (1-2 ч. ложки) количество муки. Таковы соусы голландский,

муслин, беарнез, жуанвиль, соус тонких трав. Полублагородные соусы приготовляются следующим образом. Муку разводят в бульоне (жидкости) и кипятят 7-8 минут на слабом огне, помешивая. Затем сотейник снимают с огня, добавляют масло и, как только оно распустится, при постепенном помешивании добавляют хорошо взбитое яйцо, затем в соус вводят лимонный сок, соль, вино и другие компоненты.

Перед подачей на стол такой соус может быть подогрёт в водяной бане при непрерывном взбивании.

Одна из существенных особенностей полублагородных и особенно благородных соусов состоит в том, что яйца и масло для них хорошо взбиваются отдельно добела и затем совмещаются. При этом важно, чтобы степень взбитости обоих продуктов была не только очень хорошей, но и совершенно одинаковой — только тогда они охотно совместятся: одинаковая степень взбитости всех компонентов — важнейшее условие создания соуса. Лишь после этого в соус добавляют пряности и приправы.

Для приготовления горячих благородных соусов сначала взбивают яйца, в них добавляют бульон, соль, кислоты и, продолжая взбивать, ставят в паровую баню, после чего при постепенном помешивании вводят маленькими кусочками растертое добела масло. Когда соус загустеет, к нему добавляют пряные травы — петрушку, сельдерей и др.

Возможен и другой способ приготовления. Сначала растирают и вводят в теплую, но не горячую паровую баню масло, а когда оно согреется и будет хорошо взбито, добавляют взбитые яйца и затем при непрерывном взбивании этой смеси — лимонный сок, немного взбитых сливок и пряности по выбору.

К благородным соусам принадлежит и майонез, приготовляемый холодным способом, без подогревания. Настоящий свежеприготовленный майонез настолько вкусен, что не идет ни в какое сравнение с готовым, продаваемым в банках, в который добавлены мука, уксус и горчица, не входящие в состав истинного майонеза. Попробуйте хоть один раз собственноручно приготовить майонез по всем правилам, помня о маленьких секретах, без знания которых майонез не получится.

Во-первых, масло должно иметь комнатную температуру, яйца, причем очень свежие, тоже не должны быть холодными.

Неправильная температура продуктов — очень частая причина несбиваемости майонеза.

Во-вторых, желток должен быть отделен от белка очень тщательно, даже сверхтщательно — в него не должна попасть даже тончайшая пленка, сдерживающая оболочку желтка, а тем более белок.

5. **Сладкие соусы.** Сладкие соусы подают к третьим блюдам — пудингам, бабкам, манной каше и т. д. Ими поливают торты, прослаивают вафли. Различают два вида сладких соусов.

К первому виду относятся кремы, приготовляемые из молока, сливок и яиц с добавлением сахара, иногда крахмала и пряностей — чаще всего ванили, а иногда кардамона, гвоздики, корицы или шоколада, кофе, какао.

Ко второму виду относятся фруктовые соусы, приготовляемые из яиц, фруктов, фруктовых соков или пюре, мармелада с добавлением сахара, крахмала, иногда небольшого количества вина или сливок. Наиболее часто приготовляют апельсиновый, лимонный, яблочный, абрикосовый соусы.

Крем. Молоко (0,5 л) вскипятить вместе с ванилью. Взбить два яйца с 50 г сахара и 1 чайной ложкой картофельной муки, добавить 2 — 3 ст. ложки горячего молока, перемешать и вылить все во вскипяченное молоко, хорошо помешивая и взбивая. Довести до кипения на медленном огне.

Фруктовый соус. Кукурузный крахмал (1 ст. ложка) размешать в пакете сливок (250 г) и довести до кипения при помешивании. Яйцо взбить с сахаром добела, смешать с натертой цедрой и соединить со сливками, как и в предыдущем рецепте. Когда соус загустеет и почти достигнет точки кипения, снять его с огня и, непрерывно взбивая и помешивая, добавить сок двух апельсинов и одного лимона, с которого предварительно была снята цедра.

6. **Закавказские соусы на фруктовой и ореховой основе.** Соусы этой группы, наиболее распространенные в грузинской кухне, принципиально отличаются от европейских как составом, так и своей технологией. В них нет ни муки, ни яиц, ни масла. В результате вкусом, ароматом, пикантностью грузинские соусы значительно отличаются от общепринятых соусов международной

кухни. Фактически это благородные соусы из натуральных продуктов. Основа грузинских соусов — кислые ягодные и фруктовые соки или пюре из ткемали, терна, граната, ежевики, барбариса, кизила с большим содержанием пектина, способствующего созданию загущенных соусов при уваривании этих соков или пюре (1 кг слив уваривается до 250 г соуса). К уваренному пюре добавляются мята, чеснок, укроп, красный перец, кориандр.

Большое распространение имеют также ореховые соусы, где основой служат толченые орехи, доведенные до кашицеобразного состояния. При этом масло орехов отделяется, масса разводится бульоном или фруктовым соком, и на этой основе создается соус с прибавлением чеснока и большого количества пряной зелени — кинзы, базилика, эстрагона, чабера, петрушки, укропа, красного перца, мяты. Примером может служить соус сацибели.

7. **Соусы на кисломолочной основе.** Соусы этой группы распространены на Ближнем и Среднем Востоке, в Закавказье, особенно в Армении и отчасти в Азербайджане, а также в Средней Азии и Казахстане. Основой для соусов этой группы является кисломолочный продукт — катык (мацони), как сам по себе, так и особенно его производные — сузьма (отцеженный катык) и курт (высушенная сузьма с солью и красным перцем). В Армении близким по составу к курту является чор тан — высушенная пахта. Как курт, так и чор тан растирают в порошок, разводят мясным бульоном или кипяченой водой до консистенции сметаны и заправляют зеленью пряных трав (зеленым луком, чесноком) или сливочным топленым маслом. Точно так же приготовляют соусы и из сузьмы — она разводится еще легче. Соусы на кисломолочной основе используются либо так же, как европейские, — к мясу или ко вторым овощным горячим блюдам, либо как самостоятельные холодные блюда и как заправка в супы.

Приготовляются эти соусы чрезвычайно легко и быстро (за 3-5 минут) при наличии в доме готового катыка (мацони) или курта. Из всех соусов эти — самые полезные для здоровья, они прекрасно усваиваются организмом.

Большинство соусов приготовляются быстро — за 5-7 минут, только некоторые сложные холодные и горячие соусы — почти за 1 час, но чаще — максимум за 20-30 минут. При этом они требуют непрестанного внимания в момент варки или непрерывного помешивания и взбивания.

Приготовление соусов — одна из вспомогательных и в то же время одна из завершающих стадий приготовления блюд, ибо главное назначение соусов — быть приправой к любому кушанью.

Приготовление соусов как комбинированной сложной приправы предполагает также искусство употребления в блюдах вина и пряностей, умение солить, сластить, что само по себе также составляет отдельную отрасль поварского мастерства.

8. **Соус-тесто глазурь.** Остается упомянуть о чрезвычайно редко используемом у нас, но весьма эффектном и вкусном соусе, применяемом в кондитерском деле. Это соус-тесто, применяемое как глазурь для покрытия различных изделий — от сдоб до тортов.

Делают его так. Яичный взбитый белок (от 1-2 яиц) смешивают с сахаром (1-2 ст. ложки), добавляют примерно столько муки, чтобы получилось вязкое тесто, а затем постепенно начинают его разводить до более жидкой, льющейся консистенции небольшими (по пол чайной ложки) прибавлениями сметаны (кефира) и растительного масла (орехового, абрикосового, кукурузного, кунжутного), все время растирая смесь до консистенции густого соуса. Перед втиранием масла и сметаны в тесто-заготовку добавляют чуточку соды (на кончике ножа) и алкоголя (пол чайной ложки водки или коньяка). Полученное соус-тесто выливают на почти готовое изделие (например, кекс, бабу, сдобу), вынутое из духовки после 20-30 минут выпечки, и вновь сажают его в печь для запекания соуса-глазури еще на 7-15 минут, в зависимости от величины и характера изделия.

Соус-глазурь не дает твердого покрытия изделия. Он предотвращает образование жесткой корки и пригорание сверху. По консистенции (после остывания изделия) он напоминает запеченный крем, с приятной вязкостью, мягкий, нежный, эластичный. Ему можно придавать различие ароматические добавки для усиления вкуса, аромата и привлекательности изделия: цедру цитрусовых, изюм, орехи, ваниль, бадьян, корицу, и т. д. Благодаря наличию белка в соусе-глазури все эти добавки быстро размягчаются, прекрасно держатся и полностью «сплавляются» с покрытием и с основным изделием в отличие от обычных «обсыпок» кондитерских изделий орехами, сахарной пудрой и жесткой (хрупкой) глазурью.

КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЧИТЬ, СОЛИТЬ, ПРИПРАВЛЯТЬ

Когда продукт — будь то мясо, рыба или овощи — прошел все операции от разделки до тепловой обработки и когда блюдо уже почти готово, то, даже если все проделано правильно, оно еще не имеет законченного вкуса, ему еще чего-то не хватает. Это что-то, конечно, соль. Особенно нуждаются в добавлении соли рыба, яйца, грибы и овощи. Мясо вопреки распространенному мнению нуждается в гораздо меньшем количестве соли как добавки, а иногда (правда, в редких случаях) мясное блюдо может обойтись вообще без соли. Причину этого мы еще объясним. Правильно посолить готовое, а тем более сложное блюдо, состоящее из разнообразных продуктов как животного, так и растительного происхождения, — своего рода искусство. Правда, оно дается сравнительно легко тем, кто обладает безупречным, неиспорченным вкусовым ощущением и хорошей кулинарной интуицией. Но тем, кто этими качествами не наделен, посолить блюдо в меру не так-то легко.

Прежде всего, понятие «мера» в таких случаях весьма туманно и расплывчато. И дело не только в том, что оно в высшей степени субъективно: то, что нормально для одного, другому может показаться чрезмерным или недостаточным. Вот почему солить семейный обед всегда легче, чем точно такой же по объему обед, но рассчитанный на чужих людей, на гостей. Не случайно бывают казусы, когда у прекрасной хозяйки, каковой ее считает собственная семья обед для гостей получается менее вкусным, а порой и вовсе не удается, хотя на него бывают истрачены лучшие и более разнообразные продукты. Обычно думают, что это результат волнения хозяйки, так порой думает и она сама. Однако дело не в этом. Конечно, волнение, возбуждение существенно влияют на изменение нашей объективной вкусовой оценки. Это было подмечено с незапамятных времен. Вспомните народное поверье, что если у поварихи что-то пересолено, значит, она влюбилась, то есть либо страдает, либо радуется, но никак не находится в состоянии ровного расположения духа. Но бывает, что хозяйка, имеющая постоянную кулинарную практику лишь в пределах семьи, хорошо приспособилась к вкусу своих домочадцев, близкому к вкусу самой хозяйки, а солят пищу для гостей по своему вкусу (и, следовательно, по вкусу своей семьи), не умеет объективно определять меру вкуса (а фактически даже не подозревает, что такие объективные меры существуют).

Такими объективными критериями солености обладают повара-профессионалы. Они могут приготовить не особенно вкусный обед, но зато он будет посолен так, что большинство будет удовлетворено. Они могут приготовить и весьма вкусный обед так, что любой, кто его отведает, будет удовлетворен и не заметит никаких отклонений от идеальной солености, то есть не заметит, что соль вообще была употреблена. В первом случае мы имеем профессионалов средней руки, во втором — мастеров высокого класса.

Основным ориентиром для повара, когда речь идет о внесении соли в блюдо, служит не только интуиция и безупречное чувство вкуса, но и в значительной степени опыт, а также хорошее знание своих клиентов. В истории мировой кулинарии бывали случаи, когда повар, приглашенный из страны, где он прославился, в ресторан другого государства, как правило, пересаливал не один обед, пока не входил, наконец, в норму. Такие случаи объясняли обычно тем же волнением, но дело вовсе не в этом. Маэстро с мировым именем крайне далеки от волнений. Они не только уверены в себе, но и, главное, подходя к разделочному столу или к плите, полностью отрешаются от посторонних забот и входят в своего рода автоматический ритм трудового процесса, тем более что их функции на больших, а лучше сказать — на великих кухнях подобны функциям дирижера симфонического оркестра. Здесь не может быть срывов, продиктованных эмоциями.

Зато вполне возможно другое. Многолетняя привычка к кухне своей страны, к вкусам и национальным потребностям привычной клиентуры не может быть изменена в одночасье. Ведь для того чтобы увидеть различия во вкусах, нужно хотя бы один-два раза недосолить или пересолить. Это похоже на артиллерийскую пристрелку, когда после недолета или перелета следует точное (прямое) попадание в цель.

Случаи, о которых мы упомянули, происходили, как правило, с восточными поварами, приглашенными в Европу — Италию (Венецию) и Польшу. В кухнях Ближнего Востока, Закавказья и особенно в армянской кухне — одной из древнейших в мире, принято повышенное употребление соли, что объясняется своеобразием климатических и исторических условий, в которых складывались эти кухни. Наоборот, в Прибалтике, в Германии сложилась весьма прекрасная кухня, для которой даже та степень употребления соли, которая принята в русской и других

славянских кухнях, представляется высокой. В то же время русская кухня в этом смысле также неоднородна: на Дону, в Предуралье весами выработалась привычка солить пищу круче, чем в Центральной России, а в Сибири есть районы, где пищу либо вовсе не солят, либо солят ее так, что москвич или ленинградец не сможет есть. Такие различия объясняются не только привычкой с детства к соленой или пресной пище, но и особым составом воды в той или иной местности и характером пищевого сырья, преобладающего в питании местного населения. Например, в районах рыбосоления и рыбокопчения люди привыкают к сильно соленой пище и переносят ее легко.

Что касается мяса, то там, где оно употребляется в совершенно свежем виде и от молодых животных, а также там, где употребляют пернатую и красную дичь, солью пользуются весьма умеренно. Объясняется это тем, что мясо содержит само по себе довольно высокий процент разных солей, а потому не всегда нуждается в дополнительном внесении соли извне, особенно если блюдо приготовляется на открытом огне. Вообще, мясо животных, особенно домашнего скота, чрезвычайно чувствительно к соли, и его легче испортить пересолом, чем недосолом, о чем надо всегда помнить. Чаще всего добавления к мясу пряностей вполне достаточно, чтобы подчеркнуть его вкус, в то время как превышение степени посола, даже весьма незначительное, сразу резко ухудшает не только вкус, но и консистенцию мяса, делает его жестче, особенно если оно нежирное. Пересол жирного мяса обычно реже ощущается, ибо жир смягчает первые ощущения от повышенной солености, маскирует ее. Это и порождает ложное представление о том, что мясо требует много соли. Такая ошибка характерна для малокультурной кухни, ибо уже сам факт ощущения солености мясного блюда надо рассматривать как отклонение от нормы. Правильно посоленное мясное блюдо не должно казаться ни недосоленным, пресным, ни солоноватым, пусть даже этот солоноватый вкус не неприятен. Высокая кухня, хороший вкус требуют посолить мясо столь умеренно, чтобы оно оставалось сладким, нежным и имело бы выраженный «мясной» запах. Наоборот, рыба, как отварная, так и тем более жареная и копченая, должна обладать ярко выраженной «солинкой», не носящей, однако, оттенка неприятной солености.

Овощи солят круче, чем мясо, но слабее, чем рыбу, грибы — чуть-чуть круче овощей. Однако и для овощей, и для грибов малейший перебор соли, то есть нарушение вкусовой меры,

ощущается как неприятный пересол и портит блюдо. Исправить его практически невозможно. Поэтому овощи и грибы следует солить крайне осторожно — гораздо осторожнее, чем рыбу или мясо.

Пересол мяса сравнительно легко исправим путем добавления либо пресного мучного или масляного соуса, который моментально оттягивает соль на себя, либо путем добавления к жареному мясу сметаны, которая даст вкусную подливку с избытком соли и мясного сока. Однако при этом не следует нагревать сметану на огне в той же посуде, ибо эффекта не последует (разве что придется употребить слишком большое количество сметаны). Горячее готовое пересоленное мясо надо просто переложить в чашку (миску) с холодной сметаной и дать постоять до тех пор, пока мясо остынет. Лишь после этого можно нагреть эту чашку (лучше всего не металлическую, а фарфоровую) в водяной бане. Этот способ эффективен на все сто процентов. Относительная легкость исправления пересоленного мяса послужила причиной ложного убеждения, что «мясо солью не испортишь» и «что мясо любит соль»). Повторяя уже сказанное, хочется подчеркнуть еще раз: это неверно — мясо меньше нуждается в подсаливании, чем другие виды пищевых продуктов, ибо в нем содержится значительное или достаточное количество солей, но пересоленное мясо легче исправить и потому в этом случае пересол не воспринимается как непоправимая ошибка.

А вот рыбу, которую можно и даже нужно солить круче, чем солят обычно мясо, не так легко исправить, если она пересолена. Это связано, как правило, с более рыхлой ее структурой, с гораздо более нежной консистенцией рыбьего мяса. Соль быстро проникает во всю толщу рыбьего тела или филе, в то время как мясо животных в силу своей плотности «захватывает» соль лишь периферией куска, особенно если кусок этот крупный.

Способ исправления пересоленной рыбы аналогичен исправлению мяса: пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре, сметану в смеси с большим количеством пряных трав (укропом, петрушкой, луком) слегка тушат вместе с пересоленной рыбой. Действие этих спасителей будет не столь радикальным, как в случае с мясом, особенно при больших пересолах.

Еще труднее поддаются исправлению пересоленные овощи. Практически их нельзя исправить, не переделав само блюдо.

Если, например, пересолен картофель, морковь или другие корнеплоды (брюква, свекла и т. д.), то единственным выходом из положения может быть превращение их в пюре и смешивание с равным количеством пюре из вовсе несоленых корнеплодов. При этом на приготовление уходит вдвое больше времени, не говоря уже о двойном расходе продуктов. В более легких случаях пересол может быть «прикрыт» не приготовлением пресного пюре того же состава, а добавлением в соленое пюре муки, сметаны, жиров, яиц (лучше одного взбитого белка), но пюрирования пересоленной части продуктов избежать нельзя. Таким образом, пересол овощей всегда ведет к изменению формы и характера блюда, а в худшем случае к выбрасыванию пересоленного блюда.

Пересоленные грибы исправляют добавлением муки, риса, картофельного пюре, сметаны, лука — в зависимости от степени пересола. Иногда добавление новой порции грибов также может быть использовано как прием, снижающий пересол. Однако в этом случае блюдо получается «пестрым» по вкусу, ибо пересоленные части грибов равномерном перемешивании с пресными грибами могут, конечно, создать приблизительную иллюзию слабосоленого блюда, но исправить полностью пересол такой прием не в состоянии. Пресные рибы не могут оттянуть соль из пересоленных грибов — для этого необходимы крахмалистые, обволакивающие вещества либо пресно-кислая жидковатая среда, способная растворять соль уже после ее впитывания в другой продукт. Вот почему при отсутствии сметаны можно исправить пересоленные грибы небольшим количеством воды, подкисленной лимоном. Чаще всего домашние хозяйки пересаливают супы, то есть жидкие блюда, где значительное количество жидкости «сбивает» неопытных людей, не умеющих путем пробы уловить, достаточно ли посолен суп. Ошибки вкусовых восприятий происходят тогда, когда пробуют слишком горячую жидкость или жирную часть ее. Если к тому же такие пробы следуют непрерывно одна за другой, то можно чрезвычайно сильно пересолить суп, ибо от частых проб ощущение солености быстро притупляется. В таких случаях пересол неожиданно для хозяйки обнаруживается с первой же ложки кем-либо из обедающих, чаще всего ребенком. Чтобы избежать таких ошибок, надо, во-первых, остужать суп, взятый для пробы, причем в деревянной некрашеной ложке, а не в металлической, которая нагревается и остается горячей, даже когда суп в ней остыл; во-вторых, никогда не пробовать суп, взятый с верхним жировым слоем, а всегда зачерпывать жидкость

для пробы из середины кастрюли. Особенно это относится к супам из баранины. Бараний жир сообщает блюду чрезвычайную пресность, и потому многим кажется, что суп не посолен (проба-то взята сверху!), в то время как он уже пересолен. Жир, плавающий на поверхности, при попадании на слизистую оболочку сразу же застывает, прочно предохраняя наши органы вкуса от попадания на них соли.

Как же исправить пересоленные супы? Нерадивые хозяйки подливают воду и быстро решают проблему.

Такой способ никогда не применяется в хорошей кухне. Подлить воду к супу в процессе варки, а тем более в конце ее — означает испортить блюдо; ни один уважающий себя специалист не поступит столь безграмотно.

Куриные, мясные пересоленные супы исправляются либо засыпкой в них дополнительных порций пресной лапши, риса, картофеля (но не вермишели и макарон, уже посоленных на производстве), либо (в исключительных случаях) засыпкой (подсевом) муки с последующим осветлением бульона яичным взбитым белком или мясным фаршем (оттяжкой) и процеживанием.

Как видим, пересол доставляет немало хлопот, поэтому в профессиональной ресторанной кухне это событие чрезвычайное. Но его всегда исправляют кулинарными методами. Как же следует солить, чтобы не допускать пересола, что можно использовать, кроме опыта, интуиции, чувства вкуса? Какие ориентиры могут помочь в этом деле начинающему и еще неопытному повару?

Прежде всего, существуют средние нормы употребления соли. Они обычно указываются в рецептах поваренных книг, а тем более в раскладках столовых, общественных кухонь. Однако такие указания надо уметь правильно читать: есть нормы соли, абсолютно необходимые для приготовления блюда, и есть нормы соли для придания вкуса. Первые неизменны и обязательны, вторые могут сильно варьироваться. Прежде чем начать готовить, повар должен тщательно ознакомиться с рецептом, изучить его с точки зрения посола, ясно представить себе, сколько, когда и как он должен будет солить, и только после этого приниматься за приготовление.

Допустим, в рецепте нет никаких указаний на количество соли для блюда. Это значит, что-то солится только для вкуса и повар здесь должен положиться на свой опыт и интуицию.

Как правило, подавляющее большинство как жидких, так и твердых блюд солится в конце приготовления или, по крайней мере, ближе к концу приготовления. Уже одно это правило гарантирует правильное применение соли. Когда блюдо почти готово, то можно солить, не ошибаясь: его объем больше не изменится, лишняя жидкость не выкипит, консистенция мяса, рыбы, овощей будет такова, что соль равномерно и быстро проникнет в их ткань. Словом, солить к концу приготовления и надежно, и удобно — ошибок меньше. Есть даже продукты, которые надо солить исключительно после приготовления, после совершенной готовности. Такими продуктами являются бобовые: бобы, фасоль, чечевица, горох, маш. Но солить к концу приготовления необходимо еще и потому, что это ускоряет варку продуктов, вернее, менее задерживает ее.

Соль употребляется в начале варки лишь в двух случаях: во-первых, когда готовится среда (вода, бульон, молоко) для отваривания мучных продуктов или продуктов в мучной оболочке (лапши, вермишели, макарон, клецок, галок, пельменей, мантов, варениковв, лемишек, хинкала, галушек, колдунов, кундюмов), и, во-вторых, когда готовится уха, калья или отварная рыба. В этих случаях жидкость солят раньше, чем в нее будут опущены все другие компоненты — рыба, овощи, пряности. Круто солят, вдвое против обычного, все начинки в пироги, пирожки, голубцы, долму. Учитывается, что часть соли, порой большая, впитывается в пресную мучную оболочку или же растворяется в воде, в которой отваривается или тушится блюдо, и остается в этом отваре либо как отход, либо как соус. Соусы, которые рассчитывают использовать как приправу, также солят несколько крепче обычной нормы, особенно если они предназначены для отварных блюд — мяса, рыбы. Остальные блюда солят несколько меньше, чем субъективно кажется, и тогда при подаче на стол и остывании до нужной температуры они приобретают нормальную степень солености.

Кроме того, надо помнить, что солью — хотя это и основная приправа — далеко не заканчивается доведение блюда до вкуса.

Салаты, например, одновременно с подсаливанием подслащивают, то есть вносят в них не только чуть-чуть соли, но

и небольшое количество сахара, что в целом и создает законченность, гармоничность вкуса.

К блюду, после того как оно посолено, добавляют еще и пряности, имеющие свойство резко усиливать ощущение солености. Поэтому хорошие повара намеренно чуть недосаливают свои блюда, чтобы после внесения пряностей, соусов и других приправ проверить, достаточен ли посол. И корректировать чаще всего не приходится.

Внесение в блюда пряностей — особая кулинарная «наука». Для овладения ею надо прежде всего быть знакомым с пряностями, их свойствами, традициями применения в различных национальных кухнях. Здесь же можно лишь напомнить основные правила применения пряностей.

1. Пряности можно использовать для нейтрализации постороннего запаха и для придания нового запаха, аромата блюду. Их можно использовать и для оттенения природного аромата продукта, для выявления и подчеркивания его.

2. Пряности надо использовать крайне осторожно, ибо ошибка в их применении чаще всего бывает неисправимой.

Поэтому пряности применяются всегда в очень малых дозах и всегда в самом конце приготовления, часто после снятия с огня или не ранее чем за пять минут до готовности блюда (все зависит от составляющих блюдо продуктов, от его объема и рода, вида пряностей).

3. Пряности нельзя вторично подогревать и долго оставлять в составе блюда. Поэтому блюда, приготовленные с пряностями, нежелательно оставлять на другой день — подогретые, они становятся неприятными на вкус.

Самой распространенной кухонной пряностью является лук. Без лука практически не может быть приготовлено ни одно блюдо, кроме сладких. Даже если по рецептуре в состав какого-то блюда лук не входит, его применение обязательно для хорошего кулинара, заботящегося о вкусе. Например, отваривание мучных изделий в воде предусматривает лишь ее подсаливание, но хороший повар обязательно добавит в эту воду еще и луковицу, и лавровый лист.

Ни один суп не может быть приготовлен без лука. Суп без лука невкусен, как бы его ни подсаливали и что бы в него ни клали. Точно так же без лукового отвара, на одной воде, невозможно приготовить соус, обладающий нужной бархатистостью и вкусом. Вот почему лук, как и соль, нередко не упоминается в рецептах поваренных книг, рассчитанных на специалистов, об этих пряностях они и сами знают. После того как блюдо посолено, поперчено (при этом мы имеем в виду внесение не только собственно перца, но и других пряностей), оно еще может быть сдобрено соусом или иными приправами. О соусах мы уже говорили в предыдущей главе. Что же касается приправ, то их применение ныне не особенно распространено. К приправам относятся, прежде всего, различные подкисляющие продукты, как натуральные, так и составные. Приготовляют их так, чтобы они имели консистенцию жидкого пюре, близкого к различным видам соусов — от густых до жидких (подливок).

Натуральные приправы — это сметана, сок и мякоть ткемали (алычи), граната, паста из томата, яблок, айвы и барбариса. Составные приправы — кетчуп, чутней, лютеница. Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что приправы можно съесть сколько угодно и употреблять с хлебом как самостоятельное блюдо, а пряности вносят в блюдо — и то лишь в крайне мизерных долях (сотые и десятые грамма!!!) — для придания ему ароматического оттенка. Использование приправ обогащает кухню, делает блюдо не только более вкусным, но и, как правило, более питательным, сытным, лучше усвояемым. Редко кто ошибается с применением приправ, но следует знать, что вносить их в любое блюдо без разбора нельзя. Здесь нужен не меньший вкус и не меньший кулинарный такт. Далеко не все знают, например, одно из главных правил: кисломолочные приправы (сметана, катык, курт) применяются к мясным, овощным, тестяным блюдам; кислорастительные (айва, кетчуп) — к мясным; соленорастительные (каперсы, маслины) — к рыбным. И еще: приправы никогда нельзя разводить водой, дабы сделать их более жидкими, если они загустели. Молочные приправы разбавляют сывороткой, а растительные — яблочным или сливовым соком.

ГЛАВА 2. СТОЛ. ПРОДУКТЫ. БЛЮДА.

Хищники питаются мясом, жвачные — растениями, птицы — насекомыми и зернами. Только человек использует все многообразие пищевых продуктов, созданных природой, — мясо, рыбу, птицу, злаки, овощи, ягоды, фрукты, грибы, мед, молоко, яйца, моллюсков, ракообразных. Более того, из ряда естественных продуктов человек создал их производные: из злаков — крупы, муку, хлеб; из молока — сыры, масло, сметану, творог и др.; из ягод и фруктов — соки, вина, уксус, сахар и т. д. Наконец, человек изобрел бесчисленные сочетания, подчиненные определенным правилам и возможные при содействии огня и сред (масел, жидкостей, воздуха). В создании блюд можно фантазировать сколько угодно — все зависит от нашей изобретательности и кулинарной культуры.

Хлеб.

Начинать разговор о нашем столе надо, конечно, с хлеба, ибо без хлеба всякий стол, а особенно русский, вообще немыслим. Ни один русский человек не сядет за стол без хлеба. Почти всех иностранцев, приезжающих в нашу страну, точно так же, как посещавших Россию во времена Марко Поло иностранных путешественников, неизменно поражает, сколь много хлеба едят русские.

Русский историк XVIII века Иван Болтин писал, что «русские вообще едят больше хлеба, чем мяса» и что «рабочий человек съедает присестом со щами до двух фунтов черного хлеба». «В то время как во Франции, — читаем дальше у Болтина, — в среднем на человека приходится фунт пшеничного хлеба в сутки, русский человек, не только рабочий, но и праздный, таким количеством продовольствоваться не может».

Да и сегодня, когда уровень жизни нашего народа неизмеримо вырос, хлеб по-прежнему является необходимым продуктом питания. Русские люди вдали от родины скучают по вкусу черного хлеба, мечтают о нем как о великом благе. Много белого хлеба едят в восточных странах — в Закавказье и Средней Азии.

Чем же объясняется высокое потребление хлеба в нашей стране, в частности в России? Прежде всего, надо иметь в виду, что русский национальный хлеб — это черный хлеб, т.е. хлеб из ржаной муки, дрожжевой, кислый. И это многое объясняет. Как показали новейшие биохимические исследования, такой хлеб хорошо усваивается, особенно если он приготовлен на закваске, а не просто на прессованных дрожжах. А именно так готовился русский национальный ржаной хлеб. Закваска — это часть старого теста, которое остается на дне и стенках посуды, в которой замешивается тесто. Она богата витаминами, ферментами и другими полезными для нашего организма веществами, которые еще более активизируются, попадая вместе с тестом в печь. Например, хрустящая корочка черного хлеба — это один из важнейших источников пополнения нашего организма витамином B1.

Истории известен интересный факт, волей случая послуживший экспериментом, который весьма наглядно показал,

к чему может привести внезапное лишение русского человека черного хлеба. Во время русско-турецкой войны в 1736 году 54-тысячное русское войско вступило на вражескую территорию Крымского ханства. Обозы с ржаной мукой, которую везли России, застряли где-то в степях Украины. Пришлось печь хлеб из местной пшеничной муки. И тогда в войске начались болезни. «Наипаче приводило воинов в слабость то, — отмечал в своих записках адъютант командующего этим войском Христофор Георг фон Манштейн, что они привыкли есть кислый ржаной хлеб, а тут должны были питаться пресным пшеничным».

Приверженность русских к черному хлебу и, наоборот, трудности, испытываемые другими народами при переходе с привычного для них пресного хлеба на кислый, неоднократно отмечались и в специальной медицинской литературе, и в художественной особо наблюдательными писателями. Во время своего путешествия на Кавказ А.С. Пушкин заметил, что пленные турки, строившие Военно-Грузинскую дорогу никак не могли привыкнуть к русскому черному хлебу и поэтому жаловались в целом на пищу, им выдаваемую, хотя она была хорошей. "Это напомнило мне, — говорил Пушкин, — слова моего приятеля Шереметева по возвращении его из Парижа: «Худо, брат, жить в Париже: есть нечего, черного хлеба не допросишься». Когда же спустя несколько дней Пушкин сам оказался без черного хлеба и ему предложили лаваш, он отозвался на это такими резкими строками в своем дневнике: «В армянской деревне, выстроенной в горах на берегу речки, вместо обеда съел я проклятый чурек, армянский хлеб, испеченный в виде лепешки пополам с золой, о которой так тужили турецкие пленники в Дарьяльском ущелье. Дорого бы я дал за кусок русского черного хлеба, который был им так противен».

Надо сказать, что и сам А.С. Пушкин был несправедлив в своем отзыве о лаваше, который будто бы был «пополам с золой». Как известно, к лавашу нередко пристают маленькие кусочки угля, особенно к тем лепешкам, которые лепятся к нижним стенкам тандыра, но эти кусочки легко счищаются и никак не сказываются на вкусе лаваша. Но вот что значит непривычней вид и вкус хлеба! Отсюда видно, что привычка к хлебу как ни к одному другому продукту обусловлена настолько глубокими национальными традициями, что она порождает определенный условный рефлекс, влияет в целом на психику человека. Поэтому-то хлеб и является таким продуктом, который определяет собой восприятие еды в целом.

Вот почему неудивительно, что привычка и любовь к черному кислому хлебу у русского народа издревле была настолько сильна, что даже имела серьезные исторические последствия для всей истории России. Дело в том, что один из важнейших в истории Европы расколов — разделение церквей на западную и восточную, на католичество и православие — произошел в значительной степени из-за хлеба. В середине XI века, как известно, в христианской церкви разгорелся спор об евхаристии, то есть о том, следует ли употреблять квасной (кислый) хлеб, как это делалось в Византии и на Руси, или пресный (опресноки) согласно практике католической церкви. Византия, стоявшая во главе восточной церкви, вынуждена была выступить против запрета папы Льва IX употреблять кислый хлеб, так как не сделай она этого, то лишилась бы союза и поддержки Руси. В России же кислый хлеб воспринимался как символ национальной самобытности, и отказ от него для русских был бы невозможен.

На протяжении веков искусство хлебопечения в России получило исключительное развитие, в результате чего было создано то разнообразие сортов и видов национального хлеба, которым всегда славилась Россия. Этот процесс не окончился, между прочим, и по сей день. Российские хлебопеки разработали технологию выпечки таких сортов хлеба, как обдирный, столовый, барвихинский, освоили выпечку до десятка сортов диетических хлебов, среди которых докторский, здоровье, белково-отрубной, молочный, ахлоридный, бессолевой. В то же время широкое распространение имеют в стране проверенные вековым опытом народа традиционные хлебные сорта вроде заварного, пеклеванного, бородинского, красносельского, калачей, ситников, саек. Большинство из этих старых сортов ведут свое начало с XIV — XV веков.

Деление хлеба на многочисленные сорта в России связано с различиями и в сырье (муке), и в технологии приготовления (в еще большей степени), и в размерах хлебов в разных районах, областях, местностях страны. Так, весь хлеб крупных размеров и весом свыше двух килограммов штука считался вплоть до середины 50-х годов XX века весовым и продавался на вес. Хлеб же меньшего веса считался штучным и продавался не на вес, а на штуки. Сюда относятся разные батоны, батончики, булочки, сайки, витушки, жулики, то есть преимущественно белый хлеб, получивший особое развитие лишь со второй половины XIX века.

Что же касается качества муки, то она делилась в России на пять разборов, или сортов, а при хлебопечении сорта делились еще на две большие категории — решетные и ситные — в зависимости от того, просеивалась мука сквозь сито или через решето (ячейки у них разные). Тесто для решетных хлебов замешивалось к тому же всегда на воде или на квасе, а тесто для ситных хлебов — на сыворотке или на простокваше. Для каждого вида хлеба в русском языке существуют свои названия, как правило, непереводимые на другие языки. Большинство видов хлебных изделий прочно «привязано» к определенной местности, району, их зачастую можно попробовать только там, где они исстари изготовляются. Таковы московские калачи и сайки, смоленские крендели, валдайские баранки, калужское соложеное тесто. Все эти виды хлебных изделий обычно не перешагивали границ весьма ограниченного географического района, сохранялись в неизменном, традиционном виде. Иногда они вывозились в другие районы России, но только в готовом виде, приготовить же их в каком-либо ином месте, сохранив своеобразие, было практически невозможно. Причина этого не только в секретах местной воды и местного помола муки.

В последние десятилетия, когда региональные различия внутри страны все более исчезают, когда разница местных и общесоюзных стандартов все более нивелируется, постепенно исчезают и некоторые виды местных хлебных изделий. Но не все. Наиболее известные и любимые народом виды и сорта национального хлеба продолжают жить и по сей день, и главное — популярность их растет. К их числу принадлежат, например, сайки, ситники (ситный хлеб) и калачи. Эти три основных вида национального русского хлеба, выпекаемого из пшеничной (белой) муки, — единственные «пшеничные исключения» на фоне многообразия ржаных русских хлебов.

Что же они собой представляют? Все это тоже дрожжевой, кислый хлеб, но по-разному сделанный. Сайки — это русский белый хлеб с очень тонкой, мягкой корочкой в отличие от французских булок с хрустящей плотной корочкой. Чтобы сделать саечный хлеб, надо к тесту прибавить молоко и немного масла, а еще лучше говяжьего жира. Саечное тесто рыхлое и мягкое, но не особенно скважистое, то есть почти не имеет пустот. Его, хотя оно и содержит немало дрожжей, не квасят, не дают ему подходить — сразу сажают в печь, оттого и не успевают накопиться в тесте углекислый газ, оттого и не пронизано оно скважинами.

Из всех белых хлебов России самым скважистым является калач. За это его особенно и любят. Скважистость всегда была показателем высокого качества хлеба, точнее, одним из пяти основных показателей: внешний вид (форма и «выгляд»), цвет, вкус, аромат (запах, дух) и скважистость. Калачи принадлежат к ситным хлебам, т.е. сделанным из тонкой, высокосортной и к тому же очень сухой муки, неоднократно пропущенной сквозь сито. Такая мука хорошо пропекается, тесто из нее хорошо подходит. Кроме того, ему дают вызреть, подойти не один, а два раза, его хорошо месят, тоже неоднократно. Поэтому ситники выходят пышными, скважистыми, с мягкой корочкой, не успевающей даже подрумяниться, и с тягучим, упругим, приятным хлебным мякишем.

Калачи — своего рода сверхситники, и мука для них еще суше, еще более сеянная, и тесто лучше выдержанное, более скважистое.

По внешнему виду калач своеобразен, он резко отличается от всех известных видов хлебов, имеющих продолговатую, цилиндрическую или круглую форму. Калач состоит из трех частей: толстого «животика», нависающей над ним поджаристой, хрустящей «губы» и поддерживающей их обоих «ручки», или «дужки». Вкус калача столь же своеобразен и неповторим, как и его внешний вид.

В России издавна были известны калачи московские и муромские. Но муромские остались лишь в пословицах, а московские сохранились до наших дней. Благодаря своему высокому качеству московский калач издавна прославился на всю Россию. «Московские калачи, как огонь, горячи», — одобрительно говорили в народе.

Для калача идет не всякая, а особая, хорошо выдержанная, сухая, часто сеянная мука твердых пшениц. Из муки свежего помола ничего не получится. Второй секрет — самый важный — заключается в обработке теста: оно должно неоднократно и долго проминаться руками человека. Калач в этом отношении — очень капризный вид хлеба. Оказывается, тесто для него невозможно ни месить, ни выпекать с помощью механизмов — оно тогда не подойдет, не поднимется. Есть у него и еще одна особенность: его необходимо выдерживать на холоде. Прежде хорошие калачи мяли прямо на льду. Для этого в столах делались металлические ящики, которые набивали льдом, от чего поверхность стола, на

котором месили тесто, будь она жестяная или даже из тонкой доски, была холодной, ледяной. Да и теперь, делая калачи, тесто после проминки руками сразу же ставят в холодильники. Но дело в том, что тесто, насыщенное углекислым газом, должно полностью сохранить его до самой посадки в печь, а металлические руки смесителей «выбивают» из теста этот газ, и постановка на холод после вымеса, а не во время его дает возможность части газа уйти, хотя его надо «заморозить» целиком.

Хлеб — не только основа русского национального стола, но и нечто большее. Он — символ народного благополучия. Именно поэтому с хлебом в России связаны обычаи, которые пережили многие столетия и в почти неизменном виде дошли до наших дней. Таков, например, древний русский обычай приветствовать друзей, дорогих, почетных, знатных гостей, молодоженов, новоселов хлебом и солью, то есть выносом на полотенце или подносе большого каравая черного хлеба с солонкой. Хлеб означает полный стол, а соль является древним и уже забытым символом охраны, сбережения дома от пожара, позднее она стала высоким мерилом ценности и вкуса пищи, то есть символом хорошей еды.

Вынос хлеба-соли как высший и торжественнейший знак народного расположения сохранился и до сих пор.

Помимо хлеба русского типа, известно немалое количество национальных типов хлеба, которые в послевоенное время вышли за свои прежние региональные границы и с успехом стали проникать на общероссийский рынок.

Большой популярностью пользуется знаменитая украинская паляница — пышный, сильно скважистый белоснежный каравай с хрустящей корочкой — сдвинутым набекрень козырьком, выпекающийся иногда из самых высоких сортов пшеничной муки с добавлением молочной сыворотки. Но паляница, хотя и красива, не универсальна как хлеб. Она слишком нежна и хороша только очень свежей с маслом, молоком, сметаной, оттеняющими ее вкус.

Хорошей плотностью, чудесным сильным хлебным ароматом и ярким вкусом обладает молдавский серый пшеничный хлеб, выпекаемый из простой нерафинированной муки. Очень хорошо и высоко ценятся любителями черные прибалтийские хлеба из

смеси ржаной и пшеничной муки с добавлением патоки, тмина и особых заквасок. Это и кисло-сладкий тартуский хлеб, и знаменитый рижский, и весьма приятный таллиннский хлеб, и серый эстонский сеппик, и похожий на рижский палангский, и минский хлебы.

В последние годы стали регулярно продаваться в разных городах нашей страны пресные и дрожжевые виды хлебов Закавказья и Средней Азии — азербайджанский чурек, армянские лаваш и матнакаш, казахские лепешки и узбекские патыри и обинон. Это хлебы либо с большим содержанием жиров, либо сдобренные растительными добавками — луком, укропом, зирой (ажгоном), — они хорошо гармонируют с блюдами национальной кухни, являются прекрасным дополнением к молоку и молочным продуктам.

Ассортимент видов хлеба в нашей стране в силу многонационального состава населения шире, чем где-либо в мире, но он не исчерпывает, конечно, всех видов хлеба, которые изобрело человечество. В Скандинавии, Финляндии, например, издавна привыкли питаться твердым, сухим хлебом — кнэкебрёдом. Начиная с конца 50-х годов некоторые виды этого хлеба были освоены и в нашей стране, но в несколько измененных вариантах. Так возникло большое семейство хрустящих хлебцев — от черного ржаного обдирного до пшеничного десертного и любительского. И хотя такой хлеб был вовсе не типичен для нашей страны, население которой издавна привыкло к мягким, свежим видам хлеба, он нашел своего потребителя и прижился у нас. Ведь хрустящий хлеб, как и сухари, которые у нас привыкли употреблять главным образом как кондитерское изделие, — это, по существу, хлебные консервы. Особенно оценили его туристы, геологи, охотники. А в некоторых случаях сухой хлеб не только удобнее мягкого (он легче, компактнее, лучше выносит транспортировку, не может зачерстветь, изменить свое качество), но и приятнее с некоторыми видами блюд. Например, хрустящие хлебцы приятно контрастируют с мягкими плавленными сырами «Виола» и «Янтарь», с креветочным маслом, они незаменимы как основа для пастообразных, сметанообразных пищевых составов, которые трудно намазывать на обычный хлеб из-за повышенной влажности. Таковы, например, паштеты, рыбные консервы, творожные пасты (соленый и сладкий ее варианты), консервированные овощные пасты (баклажанная икра), густые соусы и т. п. Вместе с тонким слоем сливочного масла эти

продукты прекрасно ложатся на хрустящие хлебцы, красиво выглядят на них и хорошо усваиваются с ними. Прекрасно удаются горячие закуски на хрустящих хлебцах — гратинированные бутерброды, то есть подогретые в духовке бутерброды с паштетами, посыпанные сверху сухим тертым сыром, который в процессе нагревания оплавливается и создает вместе с размягчившимся и ароматным сухим хлебом единое целое — маленькое блюдо со своеобразным, совершенно необычным вкусом.

И хотя такое использование хрустящих хлебцев еще сравнительно слабо распространено, оно лишний раз говорит о многообразной службе хлеба в нашем быту, о неповторимости и вечной новизне его бесчисленных сортов.

Да, ломоть хорошо испеченного хлеба составляет одно из величайших изобретений человеческого ума — можем мы повторить вслед за К.А. Тимирязевым. Хлеб — это такая пища, которую нельзя заменить ничем. «Заболев, мы вкус к хлебу теряем в последнюю очередь; и как только он появляется вновь — это служит признаком выздоровления. Хлеб можно потреблять в любое время дня, в любом возрасте, в любом настроении; он делает вкуснее остальную пищу, является основной причиной и хорошего, и плохого пищеварения. С чем бы его ни ели — с мясом или любым другим блюдом, — он не теряет своей привлекательности». Эти слова принадлежат Антуану Огюсту Пармантье, жившему в XVIII веке, но они как будто бы сказаны сегодня, ибо ни роль хлеба в нашем питании, ни наше отношение к нему с тех пор не изменились. Наоборот, мы все больше и больше осознаем огромное значение хлеба.

Холодный стол — закуски, салаты.

Холодный стол, то есть блюда, подаваемые в холодном, а не в горячем или разогретом виде, является первой подачей и включает в себя самые разнообразные, самые разнородные кушанья, как по составу продуктов, так и по принципам приготовления. Достаточно сказать, что это могут быть как совершенно сырые, необработанные продукты, например овощи, фрукты, ягоды, травы (даже не разделанные, а просто обмытые), так и продукты, прошедшие длительную и сложную обработку, в том числе многократное нагревание, обжиг, копчение, варку и т. д., но подаваемые в холодном виде. Таковы разные колбасы, окорока (ветчина), рыба горячего копчения, заливные, студни. Между этими «полюсами» холодного стола — масса других блюд, приготовление которых требует самой различной, иногда комбинированной, обработки. Так, рыбная икра — натуральный продукт, подвергаемый, однако, обработке — освобождению от пленки, промыву и подсаливанию. А холодный ростбиф приготовляется из горячего блюда: мясо обжаривают, а затем охлаждают, выдерживают.

К блюдам холодного стола относятся также комбинированные блюда и изделия, состоящие из многих или нескольких продуктов — от бутербродов до салатов. И эти комбинации в свою очередь могут состоять либо только из холодных, минимально обработанных продуктов (зеленые салаты, либо из сочетаний холодных продуктов и продуктов, прошедших разные виды обработки — винегрет: здесь сочетаются, скажем, сырые продукты (лук), вареные (картофель, свекла), соленые или квашеные (огурец, кислая капуста, сельдь).

Таким образом, технология обработки продукта не может быть основным, определяющим признаком блюд холодного стола. Общим для этого вида блюд признаком во всех национальных кухнях стал внешний признак — холодное состояние. Именно в холодном состоянии некоторые продукты выявляют наибольшую степень развития вкуса и аромата.

В русской национальной кухне этот вид блюда называется, однако, иначе — закуски. Признак, их объединяющий, несколько иной и более глубокий. Закуска — это то, чем начинают еду, с чего приступают к еде. А то, чем закусывают, надо запивать, то есть сдабривать влажной, жидкой едой. Таким образом, русское

понятие закуска лучше подходит для определения места и роли холодного стола в современном меню. Однако нельзя забывать, что такое понятие возникло лишь тогда, когда кухня полностью сформировалась и когда сам по себе ассортимент блюд холодного, или закусочного стола значительно расширился. Это произошло в XVIII веке, причем не только в России, но и в ряде других стран, например в Швеции, где также возникло свое собственное определение закусочного стола — «сморгосбурдет» (буквально «бутербродный стол»), то есть стол, состоящий из хлеба и любого продукта, съедобного в холодном виде и являющегося гармоничной добавкой к этому хлебу. Основной добавкой вначале было у шведов масло и все, что можно намазать или положить на хлеб: мед, творог, сыр, кусочек мяса, рыбки или отварного овоща, икра лосося, сига, корюшки и т. д.

В России закуски также складывались из крестьянского обычая рано утром, сразу после сна, еще до выхода на работу, съесть быстро что-либо готовое, холодное, не требующее никакого приготовления (кусок хлеба, луковицу) и запить квасом или простоквашей. У некоторых народов, где традиции и навыки крестьянского населения стали основными и определяющими для всей нации, холодный закусочный стол сделался основным, а горячий — более редким, дополнительным или праздничным. Такова, например, национальная латышская кухня, очень близка была к ней по этим принципам и финская крестьянская кухня, да и шведский «сморгосбурдет» возник и развивался на той же основе. В такой крестьянский закусочный стол обязательно входили: хлеб, лук, сыр (творог), крутые яйца и как дополнение к ним — квашения и соленья (грибы, капуста) или готовые, также рассчитанные на длительное хранение и заготовку копченья (сало, домашняя колбаса, копченая рыба). Вполне естественно, что все эти продукты, представляющие собой концентрированную, острую и трудноперевариваемую пищу, требовали «разрядки». Поэтому все кухни северных и балтийских народов, где холодный стол является основным и постоянным, включают в него одно горячее блюдо — горячий отварной картофель и как еще одно разряжающее средство — простоквашу (в качестве питья).

Русский закусочный стол как самостоятельный крестьянский не сложился. Русский народ издавна привык считать основной пищей горячую, а основным из горячей пищи — жидкое блюдо, «хлебово», или супы, первым из которых всегда были щи.

Вот почему закуски, получившие распространение в XVII и XVIII веках главным образом за столом знати, с самого начала включали в большей степени легкие для усвоения продукты или же возбуждающие аппетит, ибо их роль сводилась к тому, чтобы быть не основной пищей, а лишь вступлением к обеду.

Так, вместе с хлебом на закусочный русский стол попали черная (паюсная, зернистая) и красная икра, красная свежепросольная, соленая, вяленая рыба (семга, сельдь, вобла), отварная холодная и залитая своим соком (бульоном) рыба (осетрина, севрюга, стерлядь). Дополнения к этой пище почти не требовалось, разве что небольшой акцент в виде черного перца, лука (к семге и сельди), хрена (к отварной рыбе).

Одновременно у более бедного населения закусочный стол состоял из солений и квашении — грибов и капусты. Чтобы они были сытными, ели их с большим количеством хлеба. Это вызывалось, конечно, нуждой.

Лишь с XVIII века на закусочный стол в России попадают мясные и молочные изделия (сыры, колбасы, ветчина), а сливочное масло появляется лишь в XIX веке; тогда же солено-отварной рыбный закусочный стол пополняется рыбными копченостями (балык, севрюга, шемая, залом), а в XX веке появляются и всевозможные консервы, которые в некотором смысле даже вытесняют прежние закуски. Именно повышение концентрированности и калорийности холодного стола и вызывает необходимость дополнить его овощными блюдами. Так, в конце XIX — начале XX века наряду с овощными квашениями на русский закусочный стол попадают винегреты, а затем и зеленые салаты, до того времени подававшиеся лишь ко вторым жареным блюдам.

Таким образом, русский закусочный стол оказался чрезвычайно разнообразным по составу и характеру пищевого сырья. Но при всем своем разнообразии он отнюдь не может заменять обычное питание, его нельзя считать абсолютно необходимым. Особенность холодного стола — наличие концентрированных, острых, пикантных блюд, а это в свою очередь устанавливает рамки его. Закусочный стол предлагает не есть, а отведать, не насытиться, а пробудить аппетит. Ценность большинства блюд холодного стола также помогает выдерживать его рамки, сохранять его правильное место в общем рационе. Замена обычного обеда колбасно-консервной холодной закуской с

обилием масла, сыра и подобных им калорийных продуктов является даже известным признаком отсутствия культуры. Некоторые исключения из блюд закусочного типа составляют лишь салаты, винегреты и квашения, которые постепенно превратились в массовую закуску, входящую в число блюд самого обыкновенного обеда. Вот почему мы можем рассматривать их как первую подачу нашего повседневного стола.

САЛАТЫ

Еще накануне Первой мировой войны слово «салат» в России было новым, в народе его совершенно не знали, а готовить салаты дома умели только люди, побывавшие за границей или пользовавшиеся поваренными книгами с рецептами французской кухни. Да и они использовали практически лишь один-два вида салата.

Современный словарь объясняет понятие «салат» как блюдо из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом подчеркиваются две характерные особенности этого блюда: крошеное и холодное. В нашем сегодняшнем понимании «салат» — это сборное блюдо, приготовляемое быстро, на скорую руку. Отсюда и в переносном смысле мы нередко употребляем слово «салат» (или еще чаще «винегрет») как синоним мешанины, путаницы, соединения разнородных частей.

Однако первоначально «салат» означал совсем иное. И даже нечто противоположное тому, как мы понимаем его сейчас, ибо его основным признаком были такие качества, как единообразие и цельность.

Первоначально под салатом понималось исключительно растительное блюдо, притом только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав, которые вплоть до XX века и называли салатными растениями. Салаты как блюдо пришли в международную кухню из Италии, а точнее, из Древнего Рима, где под салатом понималось одно-единственное блюдо, состоявшее из эндивия, петрушки и лука, приправленных медом, перцем, солью и уксусом.

Таким образом, салаты были известны еще 2500 лет тому назад. Однако только в конце XVI — начале XVII века салаты вышли за пределы Апеннинского полуострова и попали во

Францию, вначале как изысканное придворное блюдо, подаваемое к жаркому. Именно во Франции в XVII — XVIII веках салаты нашли вторую родину и получили дальнейшее развитие. Объяснялось это не только общим высоким уровнем французского поваренного искусства, но и тем, что именно во Франции с ее мягким, но более прохладным, чем в Италии, климатом особенно хорошо удавались салатные растения, дававшие обильную, сочную и сладкую на вкус листву. В средние века салат приготовляли из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и листьев петрушки. Такой состав сам по себе был островатым и хорошо гармонировал с жарким. Затем французы ввели в состав салата латук — растение с нейтральным вкусом, состоящее из одних листьев. Именно латук получил во всех странах, в том числе и у нас, название салата, ибо из него состояли первые французские салаты, ставшие затем известными в других европейских странах. Растение это было названо салатом в честь кушанья, из него приготовляемого.

Прошли десятилетия, прежде чем наряду с латуком в салаты стали вводить и другую зелень, преимущественно с нейтральным вкусом. В число салатных растений попали портулак, садовая и полевая лебеда, черноголовник, эндивий, цикорий, настурция, жеруха, все виды крессов, огуречная трава, рапунцель (полевой салат — растение семейства колокольчиковых. Известно около 40 видов его. Растет южнее и западнее линии Херсон — Житомир — Брест. В салат идут листья, у некоторых видов — вкусные корни.), одуванчик, ложечная трава, шпинат, щавель и все производные салата-латука: парижский желтый и зеленый, берлинский, салат-ромен и др. В самом конце XVIII века в салаты стали вводить капусту: белокочанную, савойскую, брюссельскую, дербентскую, а также листовую горчицу, листья сельдерея, порея, шнитт-лука, петрушки. Лишь вслед за ними в салат попадают свежие огурцы, спаржа, артишоки — тоже растения зеленого цвета, служившего «пропуском» в салат.

Характернейшей особенностью французских салатов из нежной листвы и овощей нейтрального вкуса стала пикантная заправка, в которой не нуждались средневековые итальянские салаты из острых и пряных трав. Эта заправка состояла из соли, перца, сухого вина или винного уксуса, а иногда и лимонного сока с добавлением прованского масла и различных душистых, ароматических и пряных приправ в зависимости от состава салата. Только на рубеже XVIII и XIX веков, когда в салаты начинают проникать не только разные виды незеленых овощей,

но и корнеплоды, ранее считавшиеся совершенно недопустимыми для салатов, заправка для салатов все более усложняется и разнообразится. В салаты вводятся некоторые холодные соусы, и среди них в первую очередь майонез.

Корнеплоды (морковь, свеклу, брюкву, картофель), а также бобовые в XIX веке не решались вводить в салаты сырыми, поскольку считали их, как все «подземные» овощи, «нечистыми». Так появился особый подвид салатов — винегреты, приготовляемые из отваренных овощей, в то время как собственно салаты продолжали сохранять свою особенность — состояли только из зеленых, свежих, сырых листовых овощей и трав. Естественно, что салаты из корнеплодов и незеленых овощей как более «грубые» требовали и более резкой, более острой заправки, основной целью которой было «забить» земляной привкус корнеплодов, чрезвычайно непривычный и раздражавший гурманов XIX века. Поэтому в винегреты начали вводить соленые и квашеные овощи — огурцы, капусту, каперсы, маслины, корнишоны, а в Германии и России как замену последних — соленые грибы, сельдь.

Так салаты постепенно превратились из чисто овощных блюд в сборные. Но чтобы отличать подлинные салаты, служащие дополнением ко вторым жареным блюдам, от салатов-закусок, состоящих из отварных овощей, рыбы, мяса, дичи, яиц и грибов, во французской кухне было принято неписаное, но строго соблюдаемое правило — называть закусочные салаты не по составу продуктов, как называли чисто овощные (картофельный, огуречный и т. п.), а по месту приготовления их или по национальному признаку. Так появились салаты польский, итальянский, русский и т. д. Этот принцип принят и отечественной ресторанной кухней, где мясным, рыбным или крабовым салатам стали давать собственные имена: «Столичный», «Московский», «Юбилейный», «София» и др., в то время как свежие овощные салаты продолжали называть по составу овощей — «с помидорами и луком», «из огурцов и помидоров со сметаной» и т. д. Не надо, однако, забывать, что салаты как блюда создавались на протяжении веков исключительно для стола знати. И только сравнительно недавно (в нашей стране за последние 50-60 лет) начался постепенный процесс их «демократизации». Этот процесс вполне естественно сопровождался упрощением состава салатов. Наконец, в наши дни они стали массовым, самым обычным блюдом. Нынешнему поколению, разумеется, трудно себе представить, что их прадеды

в молодости не знали, что такое салат из помидоров. Более того, отношение к ним народа было однозначным: «Трава! Салат — не еда! Листочком сыт не будешь!» — таковы были народные отклики на «барское» кушанье.

Но за салатами была более чем двухтысячная история и, кроме того, у них оказалось два преимущества, подкупающих человека XX столетия. Во-первых, быстрота приготовления, отсутствие всякого подогревания: нарезал огурчик, луковицу, облил сметаной — и блюдо готово. Во-вторых, внимание к ним привлекало магическое в XX веке слово «витамины», которое современный горожанин склонен видеть во всем растительном и зеленом. Так был сражен массовый потребитель, некогда называвший салат травой. Салаты быстро и прочно водворились в общественном питании и в домашней кухне, теперь уже бесповоротно.

Завоевав в XX веке массовый стол во всей Европе и Америке, салаты начали, так сказать, второй виток своего развития, обретая в ряде стран специфические национальные особенности.

Например, на родине салатов, в Италии, появились новые виды салатов, не имеющие ни одного зеленого или растительного компонента. Таковы салаты «фрутти дель маре» («плоды моря»), состоящие из мелких кусочков омаров, лангустов, молоди осьминогов, креветок, анчоусов, перемешанных с измельченными макаронами или спагетти и сдобренных томатным соусом, приправленных луком, перцем, каперсами, лимонным соком и цедрой.

В Германии, Австрии и Чехии, наоборот, появляются колбасные салаты, представляющие собой смесь обрезков разных видов колбас и ветчины с картофелем, зеленым горошком, брюквой, сдобренную яичным или чесночным соусом.

В России еще в начале нашего столетия создаются свои салаты на базе национальных закусок: соленых грибов, квашеной капусты, соленых огурчиков, моченых яблок, перемешанных с луком и русской заправкой — подсолнечным маслом, уксусом и перцем. В салаты из свежих овощей русская кухня смело ввела в виде заправки сметану. Это «новшество» было оценено и за рубежом. Однако последовавшее затем распространение сметаны в виде заправки на любые сочетания продуктов (возьмите, к примеру, мясные и рыбные салаты) было порождением

безвкусицы и привело к огрублению таких блюд, к снижению их вкусовых достоинств. Сметана, как кисловатый и нестойкий продукт, «противопоказана» любой неовощной среде, а также плохо сочетается с «грубыми» жесткими овощами, например с сырой капустой, морковью, брюквой.

Практика составления салатов за последние сто лет дает возможность вывести следующие правила их композиции.

1. В салатах могут быть использованы почти все известные человечеству пищевые продукты и их самые смелые сочетания. Однако эти сочетания вовсе не должны быть произвольными — продукты должны быть совместимы во вкусовом отношении. Можно сочетать овощи, фрукты, мясо и дичь, если они совместимы по вкусу, и нельзя сочетать даже два вида овощей, если они несовместимы. Составитель салатов, так называемый салатье, должен обладать чувством меры, вкусовым тактом и без всяких рецептов и предписаний чувствовать, что можно и чего нельзя класть в данный салат.

2. Каждому салату соответствует своя заправка. Ее состав зависит от состава продуктов салата. Неподходящая заправка может испортить хорошо подобранный салат. Вот почему никогда нельзя вливать заправку сразу в весь салат, всегда надо отложить часть его для предварительной пробы.

3. Солить салаты тоже искусство. Овощные, и особенно зеленые салаты крайне чувствительны к соли. От крепкого посола зелень быстро «садится», «жухнет», из нее вытекает сок, она теряет не только свежий вид, но и вкус. Крессы, латук приобретают горечь, огурцы становятся вялыми и водянистыми. Поэтому любые салаты, а особенно зеленые, солят в самый последний момент — прямо при подаче на стол. Салаты же из нежных овощей и нежной пряной зелени совсем не солят, а подкисляют лимонным соком и чуть-чуть перчат.

4. Прежде чем составлять и заправлять салаты, надо проверить, соотносятся ли они с окружающими блюдами, не повторяют ли их по составу, не противоречат ли им. Например, салат из капусты должен быть исключен из меню, если там уже есть щи или сосиски с капустой. Зеленый салат из разнообразных трав или помидоров не должен предшествовать молочному супу. В этом случае лучше подавать салат из отварного картофеля со сметаной и сельдью, после которого молочный суп покажется

желанным и приятным. Только салаты, подаваемые в качестве закуски, могут содержать неовощные компоненты. Салаты же, подаваемые ко второму, к жаркому, должны состоять преимущественно из листовой зелени и строго соответствовать характеру главного, второго блюда, являясь гармоничным вкусовым дополнением к нему.

Для очень сытного второго блюда типа плова, включающего не только мясо, но и жиры и рис, подходят только салаты, способные освежить, вызвать аппетит, а не насытить. В таких случаях делают легкий салат — из яблок и чеснока или из вишен, лука, зеленых перьев чеснока и укропа. Для нежирного блюда годится зеленый салат, тоже не сытный, но все же «занимающий место» в желудке. Для второго из рыбы хороши салаты из мягких отварных овощей (моркови, картофеля с луком) с острой заправкой (хреном, перцем, лимонным соком и маслинами), которую они хорошо впитывают.

Все эти общие правила опытный салатье, конечно, дополняет десятком других, подсказанных его собственной наблюдательностью и культурой, а также конкретной ситуацией. При этом основным является правило, что каждый салат (если только он не дежурный, не стандартный) требует индивидуального подхода и внимания.

Салатом можно легко испортить впечатление обеда, ибо первый кусок, говоря словами русской пословицы, — разбойник. Он создает настрой, атмосферу еды. И чтобы она была благоприятной, очень важно правильно подобрать салат.

Часто идут по линии наименьшего сопротивления — делают салат красивым, «расписывают» его поверхность всевозможными украшениями. Какую-то секунду или минуту ДО еды это украшательство будет иметь значение, но затем, если вкус нехорош, никакая внешняя красивость не исправит положение. Поэтому лучше не тратить время на украшение салата, а направить все внимание на «украшение» его вкуса.

Салат должен быть сочным — это основное его достоинство. Несочный, неудавшийся салат лучше вовсе не подавать.

Время, эпоха и принятая в той или иной стране система питания также накладывает отпечаток на характер салатов. Долгое время, по крайней мере, приблизительно последние три

десятилетия, господствовали салаты немецкого типа из мяса или колбас с отварными овощами (картофель, горошек, морковь), заправленные майонезом. В настоящее время наиболее современными можно считать два типа салатов: 1) из совершенно целых овощей и трав; 2) из тертых свежих корнеплодов.

Характерной особенностью этих салатов является их простота, строгость, естественность, отсутствие заправки, претенциозного украшательства. Одним из главных условий приготовления такого салата служит свежесть и высокая кондиция пищевого сырья. В такие естественные салаты идут только молодые, неповрежденные, внешне красивые, привлекательные экземпляры овощей.

После отбора лучших молодых экземпляров следует минимальная, но тщательная очистка (отмывание от пыли, земли), сохранение внешних достоинств продуманной раскладкой на блюде с соблюдением гармонии и контрастов цвета. Так, два-три свежих, молодых, лишь разрезанных вдоль пополам огурчика, два целых красных помидора, яркая бело-розовая редиска, обрамленная стеблем нежно-зеленого порея, головкой белоснежного молодого чеснока, ярко-зеленым пером лука или темно-зеленым тонким шнитт-луком — все это целое, ненарезанное, но исключительно чистое, полностью готовое к употреблению, способно составить прекрасный натюрморт и вызвать хороший, здоровый аппетит.

Салат из сырых тертых корнеплодов так же прост и однороден по форме и красив по цвету. Морковь, брюкву или репу, а также яблоко, хрен трут на самой мелкой терке, превращая в однородное, нежное овощное пюре, сочное, тающее во рту. Эти овощи можно смешивать между собой, а можно располагать на одном блюде разноцветными рядами. И тогда каждый может брать и смешивать такой салат в любой пропорции прямо на своей тарелке.

Соленья.

Соленья — термин собирательный. Сюда относится и собственно соленье, или солень, солонь, как говорили в старину, и другие присолы — моченье да квашенье, а также еще и маринованная снедь, о которой разговор особый. Словом, под соленьями мы подразумеваем засоленные, квашеные, моченые и замаринованные грибы, овощи, зелень, фрукты, ягоды и вообще все слетье, то есть все то, что уродилось летом.

Первоначальный смысл превращения сырых растительных продуктов в соленья заключался в том, чтобы сберечь от порчи урожай, как-то переработать его, заготовить впрок. Разные народы, жившие в разных природных условиях, находили для этого свои способы. Народы Юга — Закавказья, Малой и Средней Азии, Юго-Восточной и Южной Европы — избрали способы сушки и маринования, т.е. консервирования при помощи уксуса, ибо в условиях теплой зимы это был единственно приемлемый способ сохранения продуктов, к тому же уксус (из прокисшего вина) был всегда под рукой. Наоборот, в России, Беларуси и на Украине были созданы свои, совершенно оригинальные способы консервирования без применения уксуса: соление, квашение, мочение. Именно эти присолы характерны для русского стола.

Известно, что уже в XII веке на Руси солили огурцы и квасили капусту. Затем круг овощей и плодов, перерабатываемых в соленьях, все более расширялся. В конце концов оказалось, что можно солить грибы (грузди, белые, рыжики, волнушки), огурцы, помидоры, сладкий перец, кабачки, баклажаны, арбузы, дыни, горох стручками, черемшу, барбарис, зеленые семена настурции, виноградные листья, цветную капусту, лимоны. Кроме того, можно квасить капусту и свеклу, мочить яблоки, груши, бруснику, морошку, виноград, арбузы, а уж мариновать и того больше — все виды съедобных грибов, яблоки, груши, сливы, вишню, виноград, дыни, тыкву, крыжовник, смородину, барбарис, персики, абрикосы, цветную капусту, горох, лук, чеснок, огурцы, помидоры, баклажаны, щавель и фасоль.

Различие видов солений связано с разными видами рассола для консервации. Если рассол состоит из соли, причем концентрация его не ниже 6-8%, а порой 20-30% и несколько более, то мы имеем дело с солением. При этом можно преследовать разные цели: либо создавать новый продукт

неизменным — тогда соление крепкое, с последующим отмачиванием и восстановлением первоначального вкуса продукта перед употреблением.

Когда же соли берется всего 2,5-3% от массы заложенного продукта, а рассол не приготовляется заранее из воды и соли, а возникает сам из сока овощей, то тогда имеет место квашение. Наконец, если рассол приготовляется из очень малых количеств соли (1,5-2%) и в него вводится сахар, которого берется втрое-вчетверо больше по вкусу, чем соли, то есть делается 6— 8-процентный сахарный раствор, то такую консервацию называют мочением.

Принципиально отличаются от перечисленных видов солений маринады. Здесь в качестве основного компонента раствора присутствует уксус, который сочетают в зависимости от характера продукта то с солью, то с сахаром, то с тем и другим одновременно. При этом пропорции соли и сахара в маринадах сокращаются по сравнению с соленьями, ибо главную роль консерватора играет уксус, которого по объему берется обычно столько же, сколько и воды, — 200 г 3-4-процентного уксуса на 200 г воды для 1 кг овощей.

Засол и квашение не только сохраняют продукты, предохраняют их от порчи и дают возможность пользоваться летними овощами и фруктами круглый год. В слабом рассоле, в заквашенной среде развиваются особые группы бактерий, которые и придают не только вкус, но и жизнь всему продукту. Тем самым при квашении и солении мы получаем подлинно свежий, даже более того — живой продукт. Здесь консервация осуществляется в процессе непрерывного поддержания жизни. При маринновании все обстоит наоборот. Там гниение предотвращается в результате полной гибели бактерий в уксусе после умерщвления в продукте всего живого. Но попутно погибает и сам продукт. Маринованные овощи или грибы — это умершие, отмершие растения, их безжизненная оболочка. Поэтому и вкус, и воздействие маринованных овощей другие. Они лишь раздражают наши органы обоняния и вкуса, причем это раздражение чисто механическое. Но придать нам новые силы, повысить нашу жизнедеятельность маринованная пища не может.

Более того, уксус не только губит природный аромат и вкус овощей и фруктов, не только делает их все «на одно лицо» и съедает значительную часть витаминов, но и отрицательно влияет

на наш желудок. Отсюда употребление маринованных изделий даже и для вполне здоровых людей не проходит бесследно. Конечно, способом маринования проще заготавливать и, главное, хранить продукты. Но это значит — идти в области приготовления солений по пути наименьшего сопротивления, а это не лучший путь.

Вернемся, однако, к истинным соленьям. Помимо рассола их непременным компонентом являются пряности. Они во многом определяют качество солений. Именно умелый подбор пряностей делает соленья особенно приятными, придает им специфический вкус и аромат, дает возможность варьировать вкус одних и тех же овощей и фруктов. Поскольку пряности не особенно четко нормируются по количеству и ассортименту, открывается простор для творческой фантазии и проявления вкуса каждого человека при приготовлении селений. Вот почему соленья разных хозяек непременно различаются.

Правда, нормы пряностей, применяемых ныне в соленьях, неоправданно занижаются, кроме того, сокращается их набор по сравнению с классическими образцами, и тем самым искусство соления идет на убыль.

Между тем надо помнить, что пряностями соленья не испортишь. Особенно такими, как укроп, чеснок, хрен, эстрагон, базилик, чабер, сельдерей. Эти пряные травы повышают не только вкусовую, но и пищевую ценность солений. Кроме того, пряности значительно увеличивают сроки хранения солений. Той же цели служат дубовые, вишневые и смородиновые листья, которые можно применять при засолке овощей. Неплохо добавлять в соленья красный и черный перец. Надо только не забывать, что хрен съедает чеснок и поэтому при закладке хрена надо еще более повышать норму закладки чеснока. На трехлитровую стеклянную банку солений, будь то огурцы, помидоры или сладкий перец, следует класть 1-2 головки чеснока, 50 г укропа, по 8 смородиновых и вишневых листьев, 2-3 дубовых, 1 лист хрена, 1 стебель эстрагона или 2 стебля базилика да щепотки две красного перца (при 6-8-процентном рассоле берут 60-80 г соли на 1 л воды). Вот тогда будет вкусно.

Что касается пряностей при квашении капусты, то тут можно использовать только тмин: 2-3 ст. ложки на 1 ведро. В мочениях пряности используются обычно гармоничными, близкими по аромату парами: эстрагон и базилик, корица и гвоздика или анис

и корица. При этом пряности кипятятся вместе с солено-сладким рассолом.

Итак, секрет хороших солений по крайней мере наполовину зависит от пряностей. Вспомните, что даже у гоголевской Пульхерии Ивановны вкусные грибки получались только благодаря тому, что пленная турчанка научила ее солить их с чебрецом и гвоздикой.

В остальном успех зависит от чистоты в подготовке сырья и посуды, от точности в расчете крепости рассола и не в последнюю очередь от правильного ухода за солеными в первую неделю их рождения. Дело в том, что основной процесс брожения происходит в соленьях в первые 8-10 дней. В это время за ними надо следить: моченья сразу же отправить в холодное место, соленья держать в теплом помещении и время от времени подливать к ним рассол; капусту же надо непременно два раза в день протыкать до дна в нескольких местах свежеструганной березовой палкой, чтобы помочь газам выйти, снимать пену и плесень с поверхности и промывать гнет (камень и крышку) кипятком с горчичным порошком. Когда этот критический период минует, соленья надо выставить в прохладное место. Примерно через месяц (20-40 дней) они будут готовы.

Есть, правда, и довольно иррациональные факторы, которые могут оказать влияние на качество солений и особенно квашении. Еще недавно от них отмахивались, называя их суеверием, а ныне наличие этих факторов и их проявление доказано экспериментально. Что же касается механизма их действия, то его, по-видимому, могут объяснить астрофизики. Дело вот в чем. Давно замечено, что соленья или квашенья, приготовленные в полнолуние, невкусны и быстро портятся. Капуста, например, делается мягкой и слишком кислой, а огурцы — мягкими, пустыми внутри и безвкусными. Отсюда возникла народная примета — в полнолуние соленья не заготавливать. Исключение составляет только свекла, которая в результате квашения должна быть чем мягче, тем лучше. Поэтому свеклу рекомендуется квасить в полнолуние, лучше всего в последнюю его четверть. Все другие виды солений лучше всего производить в новолуние, на 5-6-й день. О фазах луны можно справиться в отрывном календаре.

Кое-кто может спросить, а стоит ли вообще возиться с соленьями? Так ли они нужны? Одни при этом путают их с

маринадами и относят к разряду «острых» и «вредных». Другие, к сожалению, смотрят на них утилитарно, как на «хорошую закуску». Третьи убеждены, что соленья — дело исключительно сельских жителей, удел бабушек-старушек, обслуживающих большую семью. Четвертым соленье представляется возней с разными бочками и кадушками, достать которые к тому же не столь просто. Конечно, современному городскому жителю, вознесенному куда-то на 16-й этаж, проводящему большую часть времени на работе и в городской толчее, заготовка солений может показаться морокой.

Но морокой это может показаться только на первый взгляд. Стоит попробовать засолить кастрюлю или ведерко капусты, одну-две банки огурцов, грибов или помидоров, замочить 2-3 кг фруктов — и дело примет другой оборот. Мало? Может быть. Но дело не в количестве, а в качестве. Ведь подлинная ценность солений заключается в том, что они даже в малых количествах активизируют обменный процесс в нашем организме. Они облегчают переваривание мясных и жирных блюд, помогают избежать одностороннего или бутербродного питания — основного бича современного занятого горожанина. Они не только витаминизируют нашу пищу, но и способствуют ускорению ферментативных процессов при пищеварении, усиливают при помощи входящих в них пряностей очистительные функции организма.

Поэтому в соленьях не должно пропадать ничего — ни сами овощи и фрукты, ни рассол, в который в значительном количестве выходит сок засаливаемых растений, в то время как первоначально содержащаяся в нем соль исчезает (она всасывается мякотью этих растений). Это значит, что рассол не только можно, но и нужно использовать в пищу: как добавку в супы (вместо чистой соли), в салаты (вместо уксуса), до еды как питье (в качестве аперитива) и во время еды (к жирной и жареной мясной пище). Вот почему рассол, как и все вообще соленья, надо готовить исключительно тщательно и аккуратно: растворенную в нем соль надо кипятить, рассол перед заливкой процеживать, чтобы в него не попала содержащаяся в соли грязь, сами овощи и фрукты мыть щеткой сначала несколько раз в холодной, а затем в чуть теплой воде. Соблюдение всех этих правил гигиены особенно облегчается приготовлением малых порций солений в стеклянной посуде.

В заключение приведем три рецепта редких солений.

Соленые лимоны. Из сырой воды приготовить раствор соли такой концентрации, чтобы на его поверхности плавало сырое яйцо (то есть примерно 1 стакан соли на 3 — 4 стакана воды) и залить этим рассолом целые, хорошего качества лимоны. Использовать к жареной рыбе.

Солено-маринованный лук. Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10-процентным раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней залить 3-процентным уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

Капуста сладкая. Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше — 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1 — 1,5% соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г сахара, вскипятить его, остудить и вновь залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

Молоко, с молоком, из молока.

Среди всех известных ныне продуктов молоку нет равных. Не буду в доказательство приводить его химический и витаминный состав, перечислять питательные, диетические и лечебные свойства. Достаточно сказать, что молоко — это единственный продукт, который может сопровождать человека непрерывно всю жизнь, с раннего младенчества и до глубочайшей старости. Не случайно великий физиолог Павлов обратил на него внимание как на продукт, идеально составленный, скомбинированный самой природой.

Главное достоинство молока именно в идеальном, самом благоприятном соотношении питательных веществ, а не только и даже не столько в их наличии. Подобрать единственно верную пропорцию смогла только природа. Вот почему, когда человек дополняет или изменяет что-то в молоке — делает его сухим, сгущенным, кипятит и снимает пенки, повышает жирность или концентрацию, — он нарушает идеальное соотношение питательных веществ, хотя они и не пропадают.

Развести, например, сухое молоко водой так, чтобы восстановить идеальное соотношение всех частей, очень трудно. Вот почему при кормлении детей до 5 лет заменять обычное молоко сгущенным, сухим или топленым, а также сливками не следует. И дело тут не в том, что все перечисленные виды молока «хуже». С обывательской точки зрения они, может быть, и лучше, но природное, естественное соотношение их частей нарушено, изменено.

Кстати, здесь стоит подчеркнуть, что весьма распространенное предубеждение против «порошкового» молока опять-таки покоится на непонимании сути вопроса. «Порошковое», или, правильнее, сухое, молоко нисколько не хуже обычного. Как раз оно лучше сгущенного и концентрированного. В нем сохранено буквально все, что есть в молоке, кроме воды. И оно удобнее. Но правильно развести его до состояния обычного молока не всем удается.

Человек сумел сделать из молока столько производных продуктов, так разложить его на составные части и так преобразовать каждую из них в совершенно новую пищевую субстанцию, что это удивляет не меньше, чем синтез молока,

произведенный самой природой.

Масло, сотни видов сыров, сметана, сливки, варенец, катык, каймак, брынза, творог, точнее, разнообразные твороги — от полужидких до жестких, скир, сузьма, чал, кумыс, тарак, игремшик, пишлок, хурунга, телеме, сукман и десятки других молочных изделий, часто неповторимых, необычных, были созданы разными народами на протяжении веков.

Но возникает вопрос: если молоко столь идеально, зачем же человек его преобразовывает в другие пищевые продукты? Во-первых, чтобы сохранить молоко, ибо оно быстро портится, его трудно хранить в чистом виде. Во-вторых, молока, к сожалению, нельзя много выпить. Им одним, как бы оно ни было идеально, питаться нельзя. Если бы это было возможно, то проблема питания была бы решена раз и навсегда. Нужны еще наполнители, пищевой балласт. В-третьих, человеку требуется вкусовое разнообразие, и именно не само молоко, а молочные изделия дают богатейшую вкусовую гамму. В таком разнообразном виде молоко может потребляться в значительных количествах и длительное время, не приедаясь.

В последние десятилетия переработка молока, производство молочных продуктов приобрели небывалый размах. Большую роль в этом сыграло появление новой и совершенной техники, а также применение чистых культур всевозможных грибков, дрожжей, лактобактерий и стрептококков. Это позволило усовершенствовать старые молочные продукты (кефир, простокваша, ряженка) и создать некоторые виды новых (ацидофилин, сухое и сгущенное молоко, сметана прессованная, плавленые сыры и даже молочное пиво и молочный квас из сыворотки). Производство всего разнообразия молочных изделий основывается на том, что, разделяя молоко на жировую, белковую и сывороточную часть и применяя для свертывания и сбраживания сычужные ферменты, молочнокислые бактерии, дрожжевые грибки, а также частичное или полное нагревание и кипячение отдельных фракций молока, можно получать продукты различного вкуса, консистенции и жирности, причем обогащенные новыми свойствами по сравнению с исходным продуктом.

В силу разных географических и исторических условий у разных народов были созданы свои методы и приемы выработки молочных изделий. Это еще более расширило их ассортимент. А

поскольку молоко используется от разных животных — коров, овец, коз, яков, кобылиц, ослиц, антилоп, верблюдиц — и помимо собственно молока у ряда народов перерабатывается также молозиво и его сочетания с молоком, то все эти производные и их сложные комбинации, помноженные на неповторимые методы закваски, сбраживания и свертывания, оказались способными дать буквально десятки сотен отличающихся один от другого молочных продуктов. Жаль только, что многие из них имеют узкий географический район распространения. Мы, горожане, обычно используем лишь крохотную часть молочного международного меню.

В то же время катык значительно отличается от других видов кислого молока — простокваши и «длинного молока» — как своей микрофлорой, так и техникой приготовления.

Если русская простокваша, называемая еще сыроквашей или самоквашей у белорусов, как показывает ее название, получается самопроизвольным, простым квашением из сырого молока и отличается, следовательно, от катыка простотой сквашивания, то другая разновидность кислого молока — «длинное молоко» — в сравнении с катыком представляет собой продукт сложного приготовления. «Длинное молоко», или «тягучее молоко», «тэтмьельк», распространено в Голландии, Швеции, Норвегии, Дании, на Фарерских островах, в Исландии, Гренландии. В его образовании принимают участие иные и более разнообразные бактерии, возникающие с помощью небольшого травянистого растения — жирянки, которой смазывают (натирают) внутреннюю поверхность сосуда для молока.

Можно сказать, что катык, распространенный в нашей стране среди более чем десятка народов, представляет собой «золотую середину» в общей шкале разновидностей кислого молока. Как же делается катык и в чем его особенности?

Основное отличие катыка от простокваши состоит в том, что катык заквашивается не из сырого, а из кипяченого молока и что этот процесс происходит не путем самоквашения, а при определенных условиях. Короче говоря, если простокваша делается сама собой, без всякого труда, то над катыком надо поработать.

Во-первых, молоко не просто предварительно кипятится, а вытапливается на медленном огне при помешивании, так что при

этом оно фактически не закипает, а нагревается до 90˚С и теряет от 15 до 30% воды. Это создает более плотную консистенцию по сравнению с русской простоквашей. У катыка нет поэтому отстоя в виде сыворотки при скисании. А если сыворотка и появляется, то в небольшом количестве и только сверху, а не снизу массы катыка.

Во-вторых, для равномерного закисания молоко после кипячения должно быть процежено через легкую хлопчатобумажную ткань или марлю. В марле должен остаться небольшой упругий резинистый сгусток сладковатого вкуса.

В-третьих, температура молока, при которой заквашивается катык, должна быть не выше 40˚С, ибо оптимальная температура роста болгарской палочки от 30 до 40 ˚С.

В-четвертых, закваской для катыка служит катык предыдущего дня, из расчета 100 г на 1 л молока. Предварительно закваску хорошо размешивают в отдельной посуде, затем вливают в теплое молоко, тщательно и равномерно размешивают, после чего посуду (эмалированную, фарфоровую, стеклянную, но только не металлическую) закрывают блюдцем, тщательно закутывают во что-нибудь теплое (причем в это время надо стараться не встряхнуть молоко) и ставят в теплой комнате на 8-10 часов, после чего выносят в прохладное помещение для уплотнения сгустка и предотвращения перекисания. Поскольку мацун на Кавказе и катык в Средней Азии являются ежедневным продуктом питания, то в этих странах, особенно в сельской местности, всегда имеется катык для закваски. Если катыка случайно нет в семье, его всегда можно занять у соседей. Поэтому местные жители никогда не могут объяснить, как же приготовить катык, не имея старого катыка предыдущего дня. Есть семьи, где катык используется по 20-30 лет непрерывно.

Новый катык стараются вообще не начинать, поскольку считается, что чем старее грибки катыка, тем он крепче, плотнее и вкуснее, т.е. тем лучше его качество.

К сожалению, в кулинарной литературе также не указываются способы получения катыка без катыковой закваски. И это, естественно, сокращает возможность распространения катыка за пределы того географического района, где он издавна существует. Вот почему мы приведем здесь разные способы первоначальной закваски.

Для закваски можно использовать простоквашу, полученную следующим образом: в свежее, лучше всего парное, еще теплое молоко положить сметану (100-150 г на 1 л молока) и поставить на сутки в теплое место открытым. Из полученной простокваши достаточно взять 100-200 г для закваски 1 л катыка.

Можно использовать и другой метод. В подготовленное кипяченое молоко положить 100 граммов простокваши (сквашенной не на сметане) и мелкоизрубленную молодую веточку вишневого дерева с листочками. Такой метод закваски удобен летом в сельской местности.

Наконец, есть и третий, менее сложный путь, дающий, правда, несколько худшие результаты. Он удобен зимой в городских условиях.

В подготовленное для катыка теплое молоко вливают обыкновенную сметану (100-150 г. на 1 л молока), предварительно хорошо размешанную с 1 ст. ложкой рассола от кислой капусты. Полученный катык и может служить источником первоначальной закваски. Тогда через три-четыре раза ежедневного, непрерывного изготовления катык полностью «выправится», то есть примет характерный для него вид, консистенцию и вкус. Хороший катык имеет плотную, однородную, без крупинок, «гладкую» консистенцию, приятный молочнокислый, освежающий вкус.

В Татарии и Башкирии катык нередко приготовляют со свеклой или вишнями. Это придает ему красивый цвет и новые оттенки вкуса. Для этого свеклу варят или пекут в кожуре, мелко нарезают соломкой и кладут в еще совсем горячее молоко до заквашивания катыка. У вишни же просто удаляют косточки и разминают мякоть толкушкой. На 1 л молока достаточно взять половинку небольшой свеклы или 2 — 3 вишенки.

Катык не просто едят с хлебом, его добавляют в супы, во вторые мясные блюда для придания им пикантного вкуса. Одновременно катык служит полуфабрикатом для приготовления целого ряда других молочных изделий: сузьмы (среднее между творогом и сметаной, но иным вкусом), курта (сушеной сузьмы с солью и перцем), пишлока (особого рода полусыра-полутворога с живыми грибками), чивота-катыка, сквашенного на укропе и, конечно, айрана. Для приготовления последнего катык

постепенно разводят холодной кипяченой водой, взятой в количестве не более трети его объема и добавляют лед — примерно на 1/10 объема. Чем медленнее и постепеннее разводят воду в катыке, тем лучше, вкуснее и нежнее айран. Он должен еще постоять 2 часа на льду после разведения. Затем его надо хорошенько взболтать.

Таким образом, из 1 л катыка можно приготовить 1,4-1,5 л айрана.

Вообще, большинство продуктов переработки молока — такие, как катык, сливки, сметана, творог — не особенно стойки в хранении, хотя и превосходят в этом отношении чистое молоко. Поэтому конечной целью переработки молока являются продукты длительного хранения, то есть сухое молоко, сыры и масло. О сырах написано много. Это наиболее многочисленная и разнообразная группа молочных изделий. В мире их насчитывается около 1000 сортов. Что же касается масла, то разнообразие широкому потребителю известно меньше.

Между тем только в России имеется пять основных типов масла, каждый из которых делится на разные сорта. Типы эти подразделяются в зависимости от материала и способа изготовления. Самый распространенный из них — сливочное масло, приготовляемое из свежих сливок. Это масло используется непосредственно для еды.

Кстати, само слово «масло» происходит от глагола «мазать», интересно, что первоначально оно писалось и произносилось по-другому: «мазло». Второй тип — сметанное масло, или, как его раньше называли, «чухонское» — приготовляется из сквашенных сливок. Оно имеет свой привкус, менее жирно, чем сливочное. Прежде его часто добавляли к разным блюдам в процессе приготовления. Ныне оно вновь приобрело популярность, всем хорошо известны его названия — «крестьянское», «любительское», «домашнее».

Третий тип коровьего масла — топленое, или Русское. Используется оно исключительно для приготовления на нем пищи, то есть для тушения, жарения. Название «русское» оно получило в Западной Европе в XIX веке, потому что ввозилось туда исключительно из России, где до конца XVIII века обычного сливочного масла не производили. Когда же в XIX веке начался ввоз в Петербург сметанного масла из Финляндии, оно получило

название «чухонского», а позднее, когда в России стали производить свое масло по типу датского, оно получило название сливочного.

Четвертый тип масла — сывороточное — продукт XX века. Сырьем для него служит сыворотка, или так называемое сырное молоко, массы которого скапливаются на сыроваренных заводах. Прежде оно либо выливалось в реки, либо шло на корм скоту. Это весьма целебное масло содержит большой процент лецитина — антисклеротического вещества.

Наконец, в высокогорных районах Тувы, Бурятии, Памира и Тянь-Шаня приготовляют особое масло из молока яков по типу тибетского «шар тос». Оно отличается от обычного сливочного и вкусом, и консистенцией.

Вообще, в каждой стране имеется свой район, славящийся маслом, дающий свои, национальные сорта. Так, в Германии славится «саксонское», во Франции — «нормандское» и бретонское", в Бельгии — «фландрское», в Италии — «миланское», в Дании — «зеландское», в США — «фанси», в России — «вологодское» и т. д.

В наши дни знания о молоке все более расширяются и все более растет уважение к нему, вера в его целительные свойства. Расширяется и сфера применения молока, круг его составных частей, находящих применение. То, что прежде считалось побочным продуктом, отходом, теперь на поверку оказывается чуть ли не самым ценным. В дело идут обезжиренное молоко, молозиво, пахта, сыворотка. Правда, и сейчас кое-где выливают сыворотку в сточную канаву, не принимают молозиво (молоко в течение семи дней после отела коровы), не зная о том, что из этого молока с особым вкусом можно делать удивительный сыр телеме, но зато пахту (отход маслоделия) уже продают в магазинах, а обезжиренное молоко (обрат) давно стало основным сырьем для сыроделия. Кстати, происхождение слова «обрат» таково. В России в XIX веке молоко на маслозаводы доставляли крестьяне, не имевшие своих собственных сепараторов. Там его сепарировали, то есть снимали сливки, а снятое молоко крестьянам отдавали обратно.

Надо сказать, что молоко используется в кулинарии не только как самостоятельный продукт, но и как вспомогательный материал, и как среда для приготовления других продуктов.

В молоке выдерживают сельдь, соленую рыбу; молоко добавляют в кипящую воду, если в ней отваривается очень жесткая рыба или рыба с неприятным запахом, на молоке тушат овощи и грибы после легкого отваривания их в воде; молоком заваривают горчицу для удлинения сроков ее хранения, на молоке и сыворотке приготовляют каши и супы и т. д.

Словом, молоко и само по себе, и во всех своих неожиданных и удивительных проявлениях и перевоплощениях — это целое царство в пищевом мире, многоликое, как сама жизнь, символом которой оно является.

Мясо и мясные блюда.

Мясо — древнейший пищевой продукт, используемый человеком. Его широкое кулинарное применение насчитывает столько же тысячелетий, сколько и использование огня. И сам факт употребления человеком в пищу приготовленного на огне мяса имел такое же колоссальное историческое значение, как и изобретение огня, ибо это резко выделило человечество из остального животного мира.

В дальнейшем горячая пища оказала решительное воздействие на перестройку органов пищеварения человека, и в первую очередь желудка, который стал резко сокращаться в объеме, человек в силу этого стал более стройным, прямым, высоким. Следствием такого развития были и другие преобразования в жизни и занятиях человека: началось сознательное и последовательное приручение животных, выведение пород домашнего скота, использование их не только как источников мяса, но и как источников одежды (шкуры, шерсть, мех), обуви (кожа), обогрева и освещения (сало). Короче говоря, переход к приготовлению мяса на огне вызвал длинную цепь самых разнообразных последствий, приведших человека в конце концов к тому высокому уровню цивилизации, современниками которого являемся мы с вами.

Но здесь возник парадокс. Едва достигнув высокого уровня цивилизации, человек, научившийся глубоко мыслить, проникший в тайны природы, задался вдруг вопросом: а полезно ли мясо и нужно ли оно для питания? Так была проявлена «людская неблагодарность» по отношению к мясу, сыгравшему столь выдающуюся прямую и косвенную роль в формировании человека.

В середине XIX века вначале в Англии, а затем и в других европейских странах возникли вегетарианские общества, поставившие своей целью не только отказ от мясной пищи самих вегетарианцев, то есть сторонников и членов вегетарианского движения, но и пропаганду безмясного питания среди всего населения. У нас в России пропаганда вегетарианства также получила широкое распространение в конце XIX — начале XX века.

Однако надо иметь в виду, что и в этот период, и в

последующие десятилетия нашего века вегетарианство как явление дальше моды на него не пошло. Серьезного, сознательного и глубоко научного ответа на вопрос о том, нужно или не нужно мясо, полезно или вредно оно, приверженцы вегетарианства дать по-настоящему так и не смогли.

Вегетарианцы подходили к вопросу, непосредственно касающемуся физиологии человека, с позиций, весьма далеких от биологии и медицины. Их интересовала лишь моральная сторона дела — они отказывались есть мясо только потому, что... жалели убитых животных. Но они продолжали есть рыбу, яйца, устриц, икру, то есть то, что некогда было живым существом и даже больше того — источником жизни.

Позиция вегетарианцев не была ни научно обоснованной, ни последовательной — вот почему авторитет этого движения сравнительно быстро сошел на нет.

Не менее важно было и другое обстоятельство: вегетарианцами становились прежде всего люди умственного труда, да еще, как правило, пожилые. Люди этой категории, естественно, тянулись к облегченной, менее калорийной пище, которая давала возможность не перегружать пищеварительный тракт, спокойно спать и тем самым сохранять более высокий уровень работоспособности. Именно эти люди и черпали аргументы в пользу вегетарианства из своего личного жизненного опыта.

Призывы вегетарианцев не достигали разума людей физически крепких, молодых, находящихся в активном возрасте. Их жизненный опыт говорил совсем о другом: организму нужны животные белки!

Мясная пища, насыщенная белками и другими веществами, стимулирующими активную деятельность и рост, в большей степени нужна людям физического труда, в молодом, активном возрасте, точнее говоря, тем, у кого не развились еще процессы старения (независимо от возраста, так как все зависит от фактического состояния здоровья человека).

Мясная пища может быть лишена своих отрицательных свойств, если мясо как исходный продукт подвергается правильной обработке, не снижающей его качество.

Замороженное мясо не следует долго оттаивать: желательно обварить его куском или быстро обжарить до образования поверхностной корки и только потом отваривать, чтобы не произошло потери мясного сока, вытекающего при размораживании.

Варить мороженое мясо надо по крайней мере 20-30 минут на сильном огне и лишь затем на умеренном.

Многие в последнее время увлекаются варкой продуктов под давлением, в скороварках. Но какой бы желательной ни была такая варка с точки зрения размягчения мяса, необходимо помнить, что она всегда ведет к изменению биологической ценности белка. Биологическое усвоение такого мяса сильно затрудняется, а это в свою очередь неблагоприятно сказывается на здоровье. Нежное «на зубок» мясо оказывается далеко не нежным по отношению к желудку.

Наилучший способ приготовления жирного мяса, если это вырезка и филейная часть, — грилирование. При грилировании происходит выплавление из мяса (особенно из баранины) неусвояемых или иных несъедобных элементов к моменту готовности мяса. Полезно мясо, приготовленное томлением при минимальном количестве воды и совершенном отсутствии масла. Можно рекомендовать также мясо, отваренное крупным куском.

Особо следует сказать о приготовлении молодого, по прежним понятиям, самого лучшего мяса: телятины, молочных поросят, цыплят. Оно, конечно, удобно в приготовлении, так как поспевает быстро, сохраняет в готовом виде нежность, приятную консистенцию. Но людям среднего и особенно пожилого возраста такое мясо может принести неприятности. Молодое мясо, особенно телятина, богато витамином D (противорахитным), а также солями. Они-то и стимулируют накопление и откладывание в организме кальция. Но у взрослого человека по данным ученых, витамин D может спровоцировать образование камней в почках и отложение солей в суставах, особенно у людей, расположенных к полноте, с плохо регулируемым обменом веществ. Отмечены многочисленные случаи, когда здоровые люди 25-30 лет в течение трех-четырех лет заболевали почечно-каменной болезнью, систематически питаясь телятиной.

Следует иметь в виду, что само по себе мясо, его качества и свойства не остаются постоянными, а изменяются с развитием

окружающей среды. На формирование, структуру мяса, на соотношение в нем мышц, жира, соединительной ткани оказывает влияние не только и даже не столько порода животного, сколько окружающая среда и условия жизни и кормления домашних животных и птицы. Между тем это обстоятельство фактически никогда не принимается в расчет при кулинарной обработке мяса, мы попросту не думаем об этом. И напрасно. Дело в том, что мы пользуемся методами кулинарной обработки, которые сложились очень давно, и исходим в своих манипуляциях с мясными продуктами обычно из предписаний рецепта и из своего желания получить то или иное кушанье, в то время как надо готовить блюдо, учитывая качество мяса, а также то, что старые методы, старые рецепты могут просто оказаться непригодными в современных условиях. И дело здесь не в ошибочности прежних кулинарных методов или технологии, а в том, что они были рассчитаны на другое сырье, приспособлены к качеству мяса XVIII и XIX века, а не к современному мясу.

В нашем столетии мясо претерпело не только структурные изменения, но и приобрело столько новых «качеств», которых мясо прежних времен просто не могло иметь и которые приобретают порой весьма важное значение при кулинарной обработке, так что не считаться с ними нельзя.

Возьмем, к примеру, запахи мяса. При современной транспортировке мясо зачастую принимает на себя посторонние запахи — бензина, дизельного топлива, дерева, дезинфекционных материалов и т. д. и т. п. Все они имеют свойства «застревать» в мясе и проявляться в момент или к концу тепловой кулинарной обработки. Вот почему до того как положить мясо на разделочный стол, все эти запахи необходимо отбить, не надеясь, что они исчезнут сами.

Современное мясо надо варить не только дольше, но и непременно на среднем огне, ибо только мясо с незначительной долей соединительной ткани допускает варку на сильном огне в течение короткого времени. Устарели и прежние представления о так называемом «старом мясе». Раньше оно определялось по цвету — темно-красному, почти вишневому в отрубе. Теперь такая «примета» может ввести нас только в заблуждение, ибо современное мясо темнеет по другим причинам: от страха, испуга животного, от длительной транспортировки его перед забоем, оттого, что животных кормили несколько дней в условиях большой скученности перед забоем и от других подобных причин.

А возраст скота, предназначенного к забою, как правило, одинаков, он соответствует плановому.

Что же касается кулинарного назначения, то мясо более зрелых, более старых животных следует использовать для супов, мясных соусов, подливок, для всех изделий из фарша — котлет, рулетов, запеканок, а также для начинок в мясо-тестяные изделия и т. д.

Для всех этих блюд такое мясо предпочтительнее, так как оно обладает более полным вкусовым букетом, чем молодое мясо. При выборе мяса для жарения важнее обращать внимание не на возраст животного, а на анатомическое положение того или иного куска, на его объем в отрубе (крупные размеры предпочтительнее для жарения в духовке), а также на пол животного (мясо быка лучше для жарения, чем мясо коровы).

Известно предубеждение большинства потребителей против так называемого «мороженого мяса». Однако не всем известно, что отрицательные свойства такого мяса связаны вовсе не с замораживанием, а с тем, что мясо было либо плохо, неполно, недостаточно заморожено, либо процесс замораживания длился слишком долго и медленно, либо оно долго оттаивало перед тепловой обработкой.

Каждый из нас как потребитель также может улучшить консистенцию мяса в процессе кулинарной обработки, но далеко не все используют для этой цели даже общеизвестные механические приемы — отбивные механические приемы — отбивание мяса тяпками, обратной стороной ножа, палками, измельчение его в фарш в мясорубке и сечкой, освобождение от фасций, вырезание и отделение жил и протоков, пучков соединительной ткани. Еще реже прибегают хозяйки к чисто кулинарным приемам улучшения мяса: к маринованию в уксусно-кислой среде, выдерживанию в воде, молоке, квасе, пиве, вине. Возможна и комбинация этих способов: смоченные в молоке или сливках куски мяса отбивают, к маринаду или воде добавляют алкоголь и т. д.

Что же касается приемов наиболее эффективной тепловой обработки современного мяса, то их немало.

Говядину целесообразнее всего запекать в духовке в двойном слое пищевой фольги с предварительным шпигованием свиным

салом и с выдерживанием в маринаде в течение 2-3 часов, в зависимости от массы куска (1-2 кг), В данном случае речь идет о замороженном мясе, которое предварительно не оттаивается. Такой способ обеспечивает получение высококачественного блюда из сырья относительно низкого качества.

Птицу (уток, гусей) с повышенным содержанием жира лучше всего запекать в жаропрочной глубокой посуде, фаршируя антоновскими яблоками, овощами, крупой, зерном (пшеница), что ускоряет приготовление и улучшает консистенцию блюда. Перед запеканием такую птицу также надо выдержать не менее 1-2 часов в сухом маринаде (натереть снаружи и изнутри смесью перца, соли, уксуса (лимонного сока), имбиря).

Баранину слабой упитанности или с высоким содержанием соединительной ткани (передняя часть) целесообразнее тушить в глубокой металлической посуде в растительном масле с большим количеством овощей (картофель, лук, помидоры, баклажаны, горох — в любых парных сочетаниях) или запекать в духовке в закрытой латке с небольшим количеством воды и обязательно с овощами.

Для мяса удовлетворительного или хорошего качества могут быть рекомендованы иные методы тепловой обработки, которые потребуют гораздо меньших затрат времени. Разделанное на небольшие кусочки (2-4 см), оно может быть быстро обжарено в масле (до образования корочки), затем отварено в супах (30-40 минут), так что вся обработка займет примерно час; или же вслед за быстрым обжариванием (3-5 минут) его можно покрыть кляром и затем обжарить во фритюре (около 5 минут), так что на приготовление уйдет не более 10 минут. Наконец, возможен и третий метод обработки хорошего мяса: отбивание небольших кусочков, панирование их в яичном белке и муке и обжаривание в течение 5-7 минут на растительное масле или во фритюре. Плохое мясо лучше всего превратить в фарш, поступив с ним следующим образом:

1. Облагородить путем введения компонентов, повышающих пищевую ценность фарша: яиц, сливок, молока, лука, сметаны, масла сливочного, а также пряностей (укропа, сельдерея, чеснока, петрушки, кориандра, перца и др.).

2. Загустить фарш введением в него крахмалистых и иных связывающих компонентов: муки, крахмала, каш, картофельного

пюре, яичных белков или желтков.

3. Закрыть, «запечатать» улучшенный фарш в двойную панировку, тестяную оболочку, кляр или рисовую муку и, обжарив в масле, использовать затем с подливками, соусами или бульонами, приготавливая блюда типа минестроне, то есть густой суп или разжиженное второе.

Применение всех этих методов обработки мяса дает возможность получать из любого мясного сырья блюда нежной консистенции, приятные по вкусу, ароматные, легкоусвояемые, и при этом высокой пищевой ценности.

Внимательный читатель, несомненно, обратит внимание на то, что в большинстве приведенных здесь рекомендации подчеркивается необходимость либо защищать мясо извне каким-либо дополнительным покрытием (фольга, двойная фольга, кляр, тесто, двойная панировка), либо наполнять посуду, в которой готовится мясо, дополнительными компонентами (овощами, зерновыми и пр.). Между тем то мясо, которое получают почти 90% потребителей как в общественном, так и в домашнем питании, приготовлено иным методом — мясо отдельно, гарнир — отдельно.

В чем же здесь дело и отчего способ, предложенный выше и хорошо известный во многих национальных кухнях, но редко применяемый, более предпочтителен, чем принятый ныне стандарт?

Если рассуждать чисто теоретически, то для мяса длительная варка крайне нежелательна, ибо вызывает распад белков и возникновение химических соединений, оказывающих отрицательное действие на организм. Вместе с тем мы знаем, что для превращения жесткого мяса в удобоваримый продукт длительная варка просто необходима. Каков же выход из этих противоречий?

Во-первых, варить, жарить, тушить надо столь долго, сколь это необходимо, но на умеренном огне, чтобы не вызывать повышения температуры до такой степени, при которой и образуются отрицательные химические соединения.

Во-вторых, следует учитывать, что разница между внешней температурой огня и температурой посуды весьма велика и что

есть также разница между температурой внешней оболочки куска мяса на сковороде и температурой его внутреннего слоя, которая достигает десяти градусов, — и такая разница очень существенна для тех процессов, которые происходят в мясе. Кусок жаркого из баранины, внутренняя температура которого 65°С, имеет лучший вкус, аромат и консистенцию, чем тот же кусок, температура которого внутри достигает 75°С. Обкладывая мясо кашей, картофелем, разными овощами или обволакивая его тестом или кляром, мы тем самым понижаем его температуру и можем длительное время варить его или жарить при этой пониженной температуре, чего нельзя сделать с мясом, непосредственно нагреваемым на сковороде. Во всех этих случаях длительная варка не ухудшит, а улучшит продукт. Опытом доказано, что вкус, консистенция, запах жаркого из говядины, которую обрабатывали теплом до внутренней температуры всего 82°С в течение 2 часов в печи, нагретой до 177°С, в несколько раз лучше того же самого мяса, приготовленного в печи, нагретой до 288°С (в такой печи удавалось поддерживать нужную внутреннюю температуру (82°С) лишь в течение получаса). Все это показывает, что кулинарные методы, даже самые старинные, дают возможность управлять самыми сложными процессами, если только мы понимаем их суть.

Таким образом, качество мясного сырья вовсе не предрешает и не предопределяет качество готового изделия или блюда. Выбор правильной технологии, учет характера сырья и умелое использование кулинарных приемов, а также соблюдение гигиены домашнего хранения (не более полутора суток в холодильнике) в любом случае помогут приготовить блюдо высокого качества, с хорошими вкусовыми и ароматическими показателями.

Рыба и рыбные блюда.

Рыба испокон веков составляла кулинарную основу русского национального стола. Она занимала центральное место на нашем столе с тех пор, как возникла сама Русь, и вплоть до XIX века. Однако тысячелетнему господству рыбы в русском национальном меню в XX веке пришел конец. А ныне едва ли кто-либо из молодых людей 25-30 лет может сказать, что любит рыбные блюда, или вспомнить, ел ли он рыбу две или три недели тому назад.

Столь радикальное изменение национального состава блюд и вместе с ним национальных вкусов, разумеется, не могло произойти мгновенно, для этого были разные причины, выходящие далеко за рамки обсуждаемых здесь кулинарных проблем. И все же коротко: три фактора сыграли в этом решающую роль. Во-первых, две мировые войны, разрушившие многие основы прежнего патриархального быта, перемешавшие многомиллионные массы населения, повлиявшие на появление новых вкусов и склонностей. Во-вторых, промышленная, научно-техническая революция, преобразование природы страны и быстрый численный рост населения, изменившие привычные пропорции между рыбными ресурсами страны И массой потребителей не в пользу этих ресурсов. В-третьих, резкое сокращение доли традиционной для русских пресноводной рыбы и появление новой по качеству, кулинарным свойствам и вкусу морской рыбы, к которой старшие поколения, любившие рыбный стол, не сразу могли приспособиться, а младшие поколения, не знавшие традиционного рыбного стола, не имели привычки в силу сложившегося устойчивого вкуса к мясной пище.

Все это, вместе взятое, создало значительный перерыв в истории русского рыбного стола, а так как этот перерыв распространился чуть ли не на два-три поколения, то отрицательные последствия его усугубились и перерывом в кулинарной практике, в умении приготовлять рыбу. И когда очередь подошла к новому рыбному сырью, к морской рыбе, не хватало кадров, умеющих приготовлять ее так же хорошо, как и пресноводную рыбу. Произошла утрата кулинарных навыков в этой области, повлиявшая на то, что рыба как пищевой продукт оказалась на какое-то время дискредитированной и стала расцениваться как продукт второстепенный.

Таким образом, чисто кулинарная неквалифицированность приобрела роль важного фактора, повлиявшего наряду с объективными условиями на изменение состава русского современного стола, на изменение кулинарных склонностей наших современников.

Однако возникает вопрос: как могло случиться, что в стране со столь древней приверженностью к рыбному столу, со столь многими рыбными блюдами в национальном меню за сравнительно короткий исторический срок произошли такие перемены во вкусах и кулинарных навыках?

Ответ на этот вопрос может быть лишь один: принципы кулинарной обработки пресноводной и морской рыбы далеко не одинаковы. Наш поварской корпус состоял, да и по сей день состоит почти целиком из кулинаров-практиков. Среди них есть немало мастеров и высокой, и высшей квалификации, но они как практики применяют свои навыки сугубо конкретно. Именно это механическое перенесение приемов обработки пресноводной рыбы на приготовление морской и нанесло самый большой ущерб рыбной кулинарии последних десятилетий. Вот почему в этой главе мы в первую очередь будем говорить не о тех или иных рыбных блюдах, а о самом важном и основном.

1. Чем отличается кулинарная обработка рыбы от обработки мяса, дабы приемы обработки мяса не переносились бездумно на обработку рыбы.

2. Чем отличается обработка пресноводной рыбы от обработки морской, дабы старые, хорошие, проверенные на пресноводной рыбе приемы не переносились на обработку морской рыбы.

Структура рыбного мяса в целом, несмотря на то, что она у разных видов рыб различна, все же во много раз нежнее, ранимее структуры мяса млекопитающих животных и домашней птицы. Рыбное мясо насыщено «водой», а точнее, рыбным соком, плазмой, которая способна, во-первых, быстро вытекать из рыбы при ее неправильной разделке, а во-вторых, быстро свертывается от высоких температур из-за сильной насыщенности белками, альбуминами.

Все эти особенности рыбного сырья — нежность, «водянистость», рыхлость структуры, наличие высокоценных

белков — диктуют резкое сокращение продолжительности варки рыбы по сравнению с мясом. Если мясо надо варить часами, то для варки рыбы достаточно четверти часа, во всяком случае, не более 20-25 минут. Между тем старая технология настаивала на том, чтобы варить рыбу так же, как и мясо, в течение 1-2 часов. Откуда взялось это правило и как отзывалось на качестве блюд? Правило это возникло не в кулинарной, а в бытовой практике. Было замечено, что в рыбе, сваренной наспех, сохраняются паразиты, гельминты, которые попадают затем в организм человека, где и начинают паразитировать. Это особенно характерно для сибирской рыбы. Точно так же щука, сом, налим, считавшиеся в прошлом «нечистыми», кипятились по 2-2,5 часа вовсе не с целью разварить их, а с целью убить в них «нечисть» и отбить запах тины.

Следовательно, длительная варка пресноводной рыбы и в прошлом не вызывалась кулинарной необходимостью, а преследовала чисто гигиенические цели. Между тем это ухудшало качество блюда, но не настолько, что оно было невкусно. Вот почему эти правила сохранялись веками. Надо ли их изменять и можно ли ими ныне пренебрегать?

С гигиенической точки зрения кипячение не является единственным средством спасения от паразитов. Существуют более простые и радикальные способы избавления от личинок в рыбе: подсол воды, подкисление ее лимонным соком, кислым вином, винным уксусом — вес эти приемы улучшают вкус рыбы и одновременно убивают бактерии и паразитов, рыбе достаточно полежать в таком растворе 10 минут до тепловой обработки.

Нежность и «водянистость» рыбного мяса диктуют также необходимость использовать невысокую температуру при тепловой обработке, и для этого кипятить (варить) рыбу надо не под крышкой, а открытой или жарить не полностью прикрытой. Для сохранения естественного вкуса рыбы ее лучше отваривать, а не жарить (кроме сельдевых и скумбриевых) с добавлением соли, пряностей, вина, при насыщении отвара крахмалистыми веществами, например концентрированным картофельным отваром.

Вполне понятно, что к рыбе еще более чем к мясу, применимы кляры и тестовые покрытия. Вот почему французская кухня издавна применяла кляры к рыбе («Судак Орли»), а отварную рыбу обильно поливали соусами («Судак по-польски»,

«Судак в белом соусе»). Эти приемы вызваны свойствами и особенностями рыбного сырья и должны быть признаны классическими.

В отличие от мяса рыба, по крайней мере, некоторые пресноводные виды, превосходно подходит для запекания целиком, в чешуе, без всякого потрошения, лишь обильно посыпанная солью поверх чешуи. В таком панцире рыбу молено выдерживать в духовке по 20-30 минут с каждой стороны. Лучше всего для запекания годится крупночешуйчатая, плоская рыба — лещи, подлещики. Менее всего пригодна для запекания морская рыба, если она не только что выловлена. Наконец, в отличие от мяса рыба не годится для тушения — на нее плохо действуют и усиление давления, и длительная варка.

И последнее — рыба не нуждается в вымачивании.

Что же касается измельчения рыбы, превращения ее в фарш, то и здесь есть свои правила. Конечно, можно превратить рыбу в фарш, как и мясо, пользуясь мясорубкой. Но это приведет к резкому ухудшению качества продукта, повлияет на его вкус, запах, даже изменит цвет (у рыбного фарша грязно-серый оттенок).

Русская, а за ней и международная кулинария выработали для рыбы иной прием — тик называемое филирование. С целью удаления костей и разделки рыбы на удобные для еды порции вынимают осевую кость, реберные крупные кости, удаляют мелкие кости, заметные при выполнении филирования. Филе может быть измельчено, но таким образом, чтобы составляющие его кусочки были равны и прогревались быстро и, главное, одновременно. Измельчение производят обычным ножом, вручную. Затем все эти кусочки рыбного филе перемешивают с рубленым луком, петрушкой, укропом, а также взбитым яйцом (при желании) и формуют в брикет, который панируют мукой и обвязывают марлей или бязью. Отваренное в таком виде филе представляет собой монолитное, красивого белого цвета рыбное вареное мясо с приятным ароматом рыбы и пряностей. Такой способ приготовления рыбы, совершенно не применимый к мясу, называется тельным, а само блюдо — тельное, то есть похожее на тело.

Тельную обработку можно производить с любым видом рыбы — речной и морской. Это лишний раз говорит о том, что такой

способ обработки специфичен именно для рыбного сырья. Однако в чем же состоит различие этих двух видов рыбного сырья — речной и морской рыбы?

Основное отличие морской рыбы от речной заключается в том, что не все ее части съедобны или могут применяться как пищевой материал. В пресноводной рыбе практически съедобно все, за исключением внутренностей. И русские кулинары-практики настолько привыкли к этому, что не могли буквально взять в толк, что у некоторых видов морской рыбы необходимо удалять чуть ли не половину (а то и более) ее массы, прежде чем начинать кулинарную обработку. У пресноводной рыбы, особенно у мелкой — карасей, окуньков, ершей, красноперки — никогда не удаляется голова. Она у них очень маленькая, но в ней есть вкусные хрящевые части, ценимые за то, что с ними получается наваристая ароматная уха, что они дают сок при жарении, а в сочетании со сметаной — хорошую подливку. Все это издавна побуждало русских кулинаров сохранять рыбьи головы и, удалив только жабры, целиком подвергать рыбу тепловой обработке. Играло при этом роль и чисто эстетическое чувство, стремление сделать блюдо красивым. У некоторых видов рыб, например у красной рыбы и судаков, голову отделяли специально для использования ее в ухе или в иных рыбных супах (супы с головизной). Даже в некоторые пироги рыбу клали с головой. Словом, использование рыбьих голов в кулинарных целях было одним из твердых правил русской рыбной кулинарии, и отказаться от него мастера-практики не смогли, когда на кухню поступила морская рыба.

Однако у морской рыбы голова и вся передняя часть тела представляют собой большую, самую тяжелую по массе и крупную по объему часть рыбы, как правило, несъедобную, плохо пахнущую, содержащую вредные вещества. Эта часть вместе с внутренностями и плавниками должна быть удалена таким образом, чтобы сок из нее и желчь не попали на остальную часть рыбы. Только в этом случае разделка морской рыбы может быть признана правильной.

В русской, финской, карельской кулинарии испокон веков использовали не только мясо рыбы, но и чешую. Чешуя мелких частиковых рыб не служила препятствием для приготовления из них ухи или при жарений и тем более при сушке. Крупную чешую карпа, сазана, жереха специально собирали для изготовления рыбьего клея, карлука, с помощью которого желировали и

облагораживали многие блюда. Чешуя считалась ценным продуктом, который надо было сохранять, а не удалять. Лишь французская кулинарная школа ввела в самом конце XIX века обязательную очистку рыбы от чешуи и филирование, главным образом для удобства наплитного приготовления и порционной разделки блюд. Однако вкусовые качества русских рыбных блюд в результате этого нововведения ухудшились, а вот блюда из рыбы, приготовленные томлением в печи, при котором и чешуя распускалась без остатка, знатоки предпочитали любым другим. Русские повара смывали лишь слизь с чешуи и так привыкли «уважать чешую и кожу», что с сомнением относились к новому правилу о непременном удалении всей кожи с подкожным жировым слоем у морской рыбы, у которой именно в кожном покрове концентрируются йодисто-металлические соединения, дающие резкое ухудшение вкуса продукта при нагревании или вызывающие быстрое прогоркание.

Да, перед тепловой обработкой у морской рыбы нужно удалить голову, брюшную полость с внутренностями, осевую кость, кожу, все плавники. Это означает на практике удаление до 40-50% массы сырья. А поскольку такое правило не было закреплено в русской рыбной кухне, то морскую рыбу долгое время приготовляли со всеми несъедобными частями, чем портили блюдо в целом. Вот почему на протяжении ряда лет рыбные блюда в общественном питании были фактически дискредитированы.

Другим существенным нарушением правил приготовления морской рыбы была дефростация ее (вымачивание и размораживание). Пищевой продукт приводился, по существу, в негодность, ибо при размораживании рыбный сок (лимфа, плазма) вытекал даже без разделки рыбы естественным путем (через горло и анальное отверстие) и окончательно ликвидировался, если дефростация сопровождалась вымачиванием.

Как могли возникнуть и получить распространение столь неразумные правила? Точно так же, как и сохранение головизны и кожи на основе опыта кулинаров-практиков в эпоху господства пресноводной рыбы. В XIX веке на русский стол стали поступать некоторые виды морской рыбы, внешне похожие на речную, — треска и навага. Треска поступала из Голландии тушками, полуразделанная, с кожей, в бочках и была крепко засолена испанской солью, особенностью которой было то, что она не

въедалась в мышечную ткань рыбы, а оседала на коже, облекая каждую тушку словно панцирем, предохранявшим рыбу от проникновения микробов, от окисления, то есть от порчи.

Естественно, такую треску, которая носила название «лабардан», необходимо было перед кулинарной обработкой отмыть от излишней соли, но не вымачивать. Однако привычка не отмывать, обтирая, а просто помещать на время тушку в кастрюлю с водой, чтобы она «сама» освободилась от излишней соли, создало у малограмотных поваров неверное представление о «вымачивании» лабардана.

Что же касается наваги, то она поступала из Архангельской области, в основном с Мезени, в замороженном виде и везлась в Москву и Петербург только в морозы, зимой, по санному пути.

Надо сказать, что мезенская навага — это небольшая рыбка длиной 18-22, толщиной 2-2,5 см, столь же быстро промораживающаяся, как и оттаивающая. Предназначенная исключительно для жарения, она должна была обязательно оттаивать, ибо на мороженой рыбе не могла бы удержаться тогдашняя панировка — сухари. Обычно такое оттаивание происходило естественным путем: пока рыбу приносили с базара в кухню и пока она ждала своей очереди. Более того, навагу после оттаивания вытирали насухо, чтобы влага не попала на сковороду с маслом и оно не шипело и не разбрызгивалось. Мочить навагу для оттаивания никому не приходило в голову.

Когда же в 50-х годах в наши магазины и на кухни поступила неведомая дотоле морская рыба — баттерфиш, бельдюга, вомер, луфарь, макрорус, мерлуза, ронко, солнечник, умбрина и др., — в отношении ее были соединены произвольно оба прежних метода, относившихся к разным видам рыбы, — и дефростация (размораживание), и вымачивание. Так многие годы в кулинарной практике по недоразумению преобладали неверные, не оправданные особенностями продукта рекомендации. Они и послужили тормозом в привитии вкуса к морской рыбе.

Если же оставлять от морской рыбы лишь несомненно съедобную часть, то есть чистое филе, то с ним можно поступать точно так же, как и с пресноводной рыбой: отваривать, жарить в панировке, использовать в уху, рыбные супы, делать тельное, фритировать в кляре.

Для морской рыбы можно рекомендовать повышенную долю пряностей, острых приправ, кислот (лимонной, натурального лимонного сока), соли и одновременно соусы, обволакивающие крахмалистые средства, использование теста, введение молока, сливок, сметаны в рыбные блюда, например супы.

Это объясняется тем, что мясо морской рыбы все же плотнее, то есть относительно «грубее» мяса пресноводной рыбы, поэтому его не могут затронуть и ухудшить более резкие компоненты (пряности, кислоты), и в то же время к нему более подойдут для облагораживания загущенные, крепкие смягчающие средства: соусы, масла, молочные и крахмальные умягчители.

Русская народная кулинарная практика с древнейших времен подметила эти особенности рыбного сырья, его одинаковое отношение и к острокислой, и к масляно-умягчительной гамме. Вот почему уже в IX веке было создано классическое русское национальное рыбное блюдо — караси, жаренные вместе с чешуей в сметане с луком. В его технологии были учтены все особенности и требования рыбного пищевого сырья к сопровождающим продуктам. Это блюдо, к сожалению, столь редкое ныне, дает наилучшее представление о кулинарном такте и вкусе древних русских кулинаров, следовать которым не стыдно и теперь профессиональным, дипломированным поварам.

Если уже морская рыба произвела некоторое замешательство на кулинарном фронте, то еще более загадочными и непривычными предстали перед большинством покупателей появившиеся в последние десятилетия различные морепродукты, или, как их называют, нерыбные продукты моря: лангусты, креветки, криль, мидии, устрицы, трепанги, кальмары, голотурии, морские гребешки, крабы, омары, каракатицы, морские ежи.

Относительно высокая стоимость этих пищевых продуктов в сочетании с незначительным по массе количеством сырья, а также полное незнание способов приготовления и применения фактически отпугнули от них основную массу покупателей и воспрепятствовали распространению этих продуктов с целью разнообразить питание населения. Вот почему и торгующие организации в конце концов потеряли интерес к получению этих продуктов, свежесть которых — первое, главное и непременное условие использования их в пищу. Малейшая несвежесть противопоказана нерыбным продуктам моря. Никакая кулинарная обработка не может устранить этих пороков. Их надо покупать

сразу, как только они появляются на прилавке.

Прежде всего, большинство людей не знает, как следует применять нерыбные продукты. А раз их место в меню неясно, то и нет желания экспериментировать с их приготовлением.

Между тем нерыбные продукты моря — та пища, которая позволительна и даже необходима тем, кому очень хотелось бы отведать мяса, несмотря на запреты врачей.

Однако в отличие от мяса морепродукты никогда не являются отдельным блюдом. Их роль — дать акцент, способствовать вкусовому эффекту, вызвать аппетит, придать силы, выступив в роли дополнения в составе какого-либо растительного (овощного) или зернового и даже мучного блюда.

Нерыбные продукты моря — не повседневная пища, а либо регулярный, но не надоедливый акцент к ней, либо своеобразная «пищевая молния», которая должна озарить на мгновение, явиться праздником наперекор приевшейся пище. Вот почему им всегда будет место за любым праздничным столом, а раз так, то и приготовление должно быть на самом высоком уровне.

Однако именно наличие широкого ассортимента нерыбных продуктов моря даст возможность регулярно использовать их в питании. Дело в том, что, будучи во вкусовом отношении чрезвычайно однообразными, они — каждый из них — имеют свой «направленный» вкус и поэтому могут быть наилучшим образом использованы лишь в сочетании, где всех их будет понемногу. Именно так приготовляют эти продукты все «морские» народы. У итальянцев такое сборное блюдо, своего рода салат из морепродуктов и овощей (в основном водорослей), часто насчитывающий до десятка компонентов, носит название «фрутти дель маре», то есть морские фрукты. В этом случае блюдо из морепродуктов может доставить глубокое удовольствие от сочетания разных оттенков вкуса.

Наоборот, совершенно нельзя представить блюдо только из одних кальмаров, подобно какой-либо мясной поджарке. Такое блюдо во вкусовом отношении, да и по консистенции однообразно, бледно, невыразительно, а следовательно, невкусно, хотя может оказаться весьма дорогим.

Учитывать все эти особенности крайне необходимо, иначе

первая же неудача может навсегда отбить охоту, создать неверное представление и о самих продуктах моря, и об их месте в мировой кулинарии.

Пока нет многообразия в ассортименте продуктов моря, некоторые из них можно использовать как акценты в салатах. Наиболее пригодны для этого морские гребешки, мидии, лангусты, отчасти крупные креветки. Они обладают достаточной массой чистого мяса, чтобы быть заметными в салате. Наилучшим сочетанием является такой состав: отварные гребешки (или шейки лангустов, креветок), отварные макароны, лук, петрушка, сельдерей (корень), свежие яблоки, лучше антоновские, белый голландский или яичный соус, черный и красный перец, паприка маринованная, укроп, цедра лимона, лимонный сок, хрен. Продукты моря промыть в воде с разведенной в ней содой (1/2 чайной ложки), вновь промыть в чистой воде со льдом, а затем опустить на 20 минут в лимонный сок. После этого отварить в кипятке в течение 1 минуты или дважды бланшировать кипятком (по 2-3 минуты). Затем покрошить, в зависимость от вкуса, более или менее мелко.

Макароны отварить, нарезать колечками не толще 0,5 см, яблоки, очищенные от кожуры, и паприку нарезать мелкой, очень тонкой соломкой. Цедру лимона, корень петрушки, сельдерей, хрен натереть на терке, перемешать в пасту, добавить лимонный сок, перец, соль, дать постоять 5-10 минут, затем перемешать с морепродуктами и макаронами, облить белым (или яичным) соусом, посыпать мелконарезанной зеленью петрушки, сельдерея, луком (колечками или измельченным), добавить подготовленные яблоки и паприку, все еще раз перемешать и подать к столу как первую закуску.

Этот салат очень ароматен, легок, нежен, бархатист на вкус и освежает полость рта, подготавливает к любому другому, лучше всего резко противоположному по гамме блюду — горячему куриному бульону с лапшой или к горячему мясорастительному блюду, например жаркому с картофелем или бараньим отбивным котлетам с чесноком, картофельным пюре. Такой салат запомнится надолго, будет вызывать желание еще раз отведать его. Необходимо лишь точно соблюдать пропорции, чтобы морские гребешки не «потонули» в этом салате. Надо избрать удобную для каждого продукта форму и размеры нарезки (дольками, кубиками или соломкой) и смешивать салат постепенно, все время пробуя его, чтобы верно определить, когда

его вкус достигнет «пика». Поскольку такой «пик» всегда зависит в холодных блюдах от конкретного качества конкретных продуктов, то в принципе неверно давать точную пропись их количества. Можно лишь порекомендовать свободно добавлять то, что покажется необходимым усилить.

Надо помнить, что соленая, кислая, а также нейтральная среда и соответствующие гарниры — лучшее окружение для блюд из рыбы и нерыбных продуктов моря. Разница между ними лишь в том, что рыба, особенно морская, может прекрасно гармонировать с крепкокислой и крепкосоленой средой, а продукты моря — со слабокислой и нерезкосоленой средой. К нейтральным же, мягким, бархатистым средам то и другое пищевое сырье подходит в одинаковой степени хорошо. Вот почему простое картофельное пюре с помидорами или томатным соком всегда самое вкусное и самое классическое добавление к рыбе и продуктам моря. Они, эти среды, делают в прошлом чуждые нашей кухне блюда более понятными и приемлемыми для нашего вкуса.

Овощи, фрукты и блюда из них.

Растения во всем их многообразии, от съедобных корней до съедобных плодов и семян, на протяжении всей истории человечества служили ему пищей, но их значение в питании менялось в разные периоды истории и в разных географических районах мира. Нет сомнений, что растения были первой пищей наших далеких предков, ибо в пору детства человечества они были доступнее всего — их не надо было добывать с помощью оружия, как мясо.

Позднее другие виды пищи — мясо, рыба, молоко, яйца и их производные, а также сложно преобразованная зерновая пища (хлеб) — сильно потеснили «чистые» растения в рационе человека, на долгие времена предоставив им роль дополнительного, вспомогательного пищевого сырья. Лишь примерно 100-130 лет тому назад началось «возвратное» движение — на растения вновь было обращено серьезное внимание. Вначале отдельные ученые-гуманисты, затем энтузиасты-вегетарианцы, ботаники, потом биохимики, микробиологи, врачи стали пропагандировать возврат к преимущественному или даже исключительному питанию растительной пищей. Причин для этого было много. Эпидемические заболевания, получавшие широкое распространение в XIX веке в условиях, когда не было еще ни электричества, ни основанных на его энергии мощных холодильных установок для хранения продуктов, заставляли человечество обращать свои надежды на безвредные и не подверженные скорой порче растения, которые можно было и дольше хранить в сыром виде, и легче преобразовывать в сухое, сушеное пищевое сырье. Затем в конце XIX — начале XX века были открыты витамины и фитонциды в растениях. И с этой поры на них стали смотреть как на в высшей степени полезную и целительную пищу. Наконец, ближе к нашим дням стал яснее и механизм физиологического, очистительного и общего оздоровляющего действия растительной пищи, которая непременно должна сопутствовать мясной и молочно-яичной для лучшего усвоения ее, для улучшения обмена веществ и сбалансированности калорий, поступающих в наш организм.

Таким образом, на растительную пищу начали смотреть в основном с точки зрения ее гигиенического значения для человека, а не кулинарного ее применения. Вот почему возникло

довольно прочное убеждение, что растительная пища, и в первую очередь фрукты, а также и большинство овощей, должна употребляться в пищу исключительно в сыром виде и отчасти в виде солений.

Такая постановка вопроса, ставшая господствующей за последнюю четверть века, привела к неожиданному результату — к утрате в домашнем и общественном питании навыков кулинарной тепловой обработки овощей и почти к полному исчезновению в поварском репертуаре овощных горячих блюд. Не будет преувеличением сказать, что в меню наших столовых и ресторанов нельзя найти хотя бы одного-двух чисто овощных горячих блюд, которые по своей сытности, вкусу и аромату могли бы сравниться с остальными. В результате овощи, хотя в целом они все более и более восстанавливают свои позиции в общем балансе питания, по ассортименту видов, а еще более по ассортименту блюд продолжают утрачивать свои позиции.

Первое место среди овощных блюд сегодня занимают салаты, на втором месте в нашей стране находятся соленья и квашения, а в других европейских странах — маринады. Горячие овощные блюда на этом фоне мало заметны. Хорошо это или плохо? Может быть, овощи вообще лучше не подвергать тепловой обработке, чтобы не разрушать витамины? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомним, какое количество овощей рекомендуют потреблять физиологи и диетологи. Желательно, говорят они, чтобы каждый съедал по 70-75 кг овощей в год.

В северных промышленных странах, даже имеющих относительно высокий жизненный уровень населения, до достижения этой нормы еще далеко. Так, в Финляндии на человека приходится 19 кг, в Норвегии — 35, в Швеции — 55 кг овощей. Сказывается, конечно, северное положение, а главное, устойчивая привычка употреблять в основном мясные и рыбные блюда без овощных приправ и гарниров.

В южных странах дело обстоит иначе. В Италии, Франции и даже Австрии на человека в среднем приходится около 150 кг овощей и фруктов. Но значительную часть этого количества составляют консервированные овощи и фрукты.

В России и странах ближнего зарубежья, исходя из статистики торговли, в год реализуется в среднем по 72 килограмма овощей и бахчевых культур на каждого жителя.

Казалось бы, вполне удовлетворительная цифра. Однако распределяются овощи по разным районам страны неравномерно. В то время как в Средней Азии, Закавказье или Молдавии уровень потребления овощей чрезвычайно высок (в несколько раз превышает средний), в районах Восточной Сибири, Урала, Нечерноземной зоны и Дальнего Востока он далеко не достигает нормы. Происходит это потому, что овощи в свежем виде как сезонный продукт в этих районах могут использоваться лишь в краткий период года. Поэтому вопрос об овощах, прошедших кулинарную обработку, т.е. уже приготовленных, приобретает большое значение с точки зрения равномерного и достаточного обеспечения овощами населения в течение всего года.

Однако дело не только в количестве употребляемых в пищу овощей, но и в их ассортименте, разнообразии. Целый ряд овощей, а также большинство овощных трав нуждаются в тепловой обработке, без которой они попросту не могут стать съедобными.

Итак, ограничиться сырыми овощами человек не может. В противном случае это означало бы, что из нашего рациона надо исключить такие культуры, как картофель, скорцонера, брюква, черная русская и белая гайворонская редька, горох, маш, бобы, соя, фасоль, тыква, кабачки, патиссоны, физалис, краснокочанная, савойская, брюссельская и цветная капуста, свекла, сладкий перец, гогошары, бамия, кольраби, баклажаны, кукуруза, спаржа, артишоки, пастернак, а также лиственные — щавель, шпинат, крапива, сныть, борщевик, дягиль, ревень и многие другие. Как легко заметит читатель, многие из перечисленных овощей действительно стали реже появляться на нашем столе. И все потому, что эти растения нельзя или нежелательно есть сырыми, что они нуждаются в особой, квалифицированной кулинарной обработке, которая способна превратить их из сырого пищевого продукта во вкусное, питательное блюдо.

Овощам, можно сказать, не повезло в нашем меню из-за того, что именно с ними связаны были в разные времена многие предубеждения. Ведь в прошлом овощи считались бедной, скудной пищей, от которой, дескать, и ног носить не будешь. Позднее на них стали смотреть с уважением, но исключительно благодаря пищевой ценности. Кулинарной оценки овощи, как правило, не удостаивали.

Что такое кулинарная оценка? Это прежде всего оценка вкуса и аромата блюда. Между тем для большинства овощей, особенно тех, которые не могут быть усвоены в сыром виде, кулинарная оценка имеет решающее значение, поскольку и вкус, и аромат появляются исключительно в результате тепловой обработки их, после варки, жарения, тушения, причем каждый вид кулинарной обработки одного и того же вида овощей вызывает свои особые запахи и вкусовые особенности. Под влиянием разной температуры или разной среды (кислой, острой, горькой, соленой) в сырых овощах появляются новые ферменты и, следовательно, возникают новые или выявляются «спавшие» в них пищевые вещества.

Возьмем, например, свеклу. Традиционный вид обработки этого продукта — варка, причем варка в большом количестве воды, в измельченном виде, то есть в борще, щах и иных супах. В этом случае мы редко можем почувствовать настоящий вкус и аромат свеклы, поскольку имеем дело с вываренным продуктом. Но и сырая свекла не дает еще полного представления о всех вкусовых свойствах этой овощной культуры. В то же время крайне редко применяются такие виды ее обработки, как квашение, томление (в небольшом количестве воды, целиком или крупными кусками), бланширование с последующим маринованием, тушение (кубиками) с другими продуктами, в том числе с мясом и грибами и совсем не употребляются жарение (мелкими кубиками в подсолнечном масле).

Надо сказать, что благодаря именно этим забытым видам обработки свекла делается менее приторной, вкус ее менее «свекольным». Тем самым открывается возможность шире использовать свеклу в нашем питании, с тем чтобы она была всегда «новой» и не приедалась.

То же самое относится и ко всем другим овощам, нуждающимся в тепловой обработке.

Самой обычной кулинарной процедурой для овощей является их варка в составе супов. Казалось бы, ежедневная практика на кухне должна натолкнуть хозяйку на выбор наиболее рационального способа варки овощей в супах. Однако даже на профессиональной кухне сплошь и рядом нарушается основное правило отваривания овощей — раздельная закладка продуктов. Это правило обусловлено тем, что разные растения имеют разную структуру ткани и потому требуют различий во времени варки —

от 2-3 минут для трав до 40-60 минут для плотных корнеплодов. Именно это свойство коренным образом отличает растения от мяса, разные виды которого (от крольчатины до говядины) требуют почти одинакового времени варки — около двух часов. Нарушается и другое главное правило — отваривать еще не в холодной, а горячей воде, то есть опускать их в уже подготовленный (посоленный, поперченный, подкисленный, сдобренный луком, насыщенный мясным или рыбным бульоном, загущенный молоком или мучной подболткой) кипяток. Только в таком случае овощи не будут превращаться в «мочало», сохранят свой вкус и естественный цвет, будут радовать глаз.

Наконец, требует соблюдения и третье правило — не варить овощи в скороварке.

Наряду с этими главными правилами неплохо иметь в виду и менее известные, если уж заниматься обработкой овощей всерьез.

Остановимся на жарении овощей — менее распространенном у нас способе их кулинарной обработки. По сравнению с варкой, при которой происходит наибольшая потеря полезных веществ, жарение овощей — более быстрый процесс, и уже поэтому более удобный и благоприятный.

Лучше всего жарить овощи на большом огне. Но для этого обязательно нужна металлическая толстостенная посуда. Хороший эффект дает жарение бланшированных овощей. Оно занимает всего 5-7 минут. Другой быстрый способ — жарить овощи панированными в муке, или в яичном белке, или в крахмальном «молочке». И в том и в другом случае получаются вкусные, питательные и сытные овощные блюда, именно блюда, а не гарниры к блюдам.

Для обработки жарением огромное значение имеют форма и размеры нарезанных овощей. Например, капуста, обжариваемая отдельными широкими полосами или отдельными листьями в масле, бывает готова за 2 — 3 минуты, а большое количество мелконарезанной капусты, лежащей в посуде плотной массой, обжаривается чуть ли не в течение получаса, а то и более. Таким образом, легче и быстрее обжарить на большой сковороде один за другим все листья кочана, чем тот же измельченный кочан сразу в казанке или кастрюльке.

Но не только жареные овощи заслуживают большого

внимания наших хозяек. Взять хотя бы всем известное картофельное пюре. Как его чаще всего готовят? Да просто, без всяких фантазий: растолок картошку — и все. Редко кому удается приготовить идеальное пюре — легкое, нежное, воздушное.

Как достичь такой консистенции, не прибегая к повышенной затрате жиров — масла, сметаны, сливок и т. д.? Лучше всего идти по пути комбинирования пюре из разных овощей. Практически это означает, что если к картофельному пюре, которое составляет половину приготовляемой массы, прибавить любое количество пюре из других овощей, то оно будет нежнее по консистенции и одновременно вдвое-втрое вкуснее. Особенно хорошие сочетания получаются, когда добавляемое пюре имеет почти ту же структуру, что и картофельное. В этом случае происходит полнейшее слияние двух или трех продуктов в один новый, совершенно неожиданный по вкусу и консистенции. Такой эффект дают, во-первых, все бобовые (горох, бобы, фасоль), во-вторых, все зерновые (каши), и в-третьих, многие влагонасыщенные овощи, дающие ровную, пастообразную массу при пюрировании, — помидоры, ревень, баклажаны, кольраби и др.

Применения комбинированных овощных пюре особенно легко достичь в общественном питании, где техническое оборудование делает такую обработку быстрой, легкой, не требующей затрат ручного труда. Особенно следует рекомендовать внедрение таких блюд в детских учреждениях, так как они лучше усваиваются и на их базе могут создаваться как более разжиженные фракции (супы-пюре), так и более плотные блюда (пюре с добавлением мясного или рыбного фарша) с повышенной долей жиров.

Наконец, из фруктово-ягодного сырья по той же технологии могут создаваться сладкие поре как третьи блюда.

В этом случае во фруктово-ягодную массу помимо сахара необходимо вводить взбитые сырые яйца или только яичный белок.

Базовым для фруктовых блюд служит яблочное или грушевое пюре, которое выполняет по отношению к другим добавкам ту же роль, что и картофельное пюре в овощных пюрированных комбинациях.

Особое диетическое и гигиеническое значение растительных

пюре по сравнению с другими традиционными мягкими блюдами в детском питании — муссами, желе, киселями — состоит в том, что в комбинированных пюре отсутствуют как раз побочные, отрицательные компоненты — крахмал, желатин, трудно усвояемые ребенком, а их связь, устойчивость комбинации достигается естественным взаимодействием растительных масс разной плотности.

Как овощные, так и фруктово-ягодные комбинированные пюре, несомненно, должны получить распространение. Но следует помнить главное правило: для приготовления пюре надо использовать только хорошо отобранное сырье. Ни у кого не должно быть иллюзий, что сама по себе форма пюре может быть использована как форма маскировки плохого качества одного из компонентов. Как раз в пюре скрыть пороки части продуктов фактически труднее, чем при иной форме обработки, ибо в этом случае портится все блюдо.

Вот почему, приступая к приготовлению пюрированных блюд из растительного сырья, нужно прежде всего изъять из него все недоброкачественное, поврежденное еще в сыром виде. Но и после тепловой обработки, после отваривания целых корнеплодов или плодов необходимо вторично, до превращения их в пюре, просмотреть и отобрать поврежденные, так как у ряда растений, особенно корнеплодов, плохое качество можно выявить только после варки, когда продукт под влиянием температуры меняет цвет. Цвет — основной признак качества продукта как до, так и после тепловой обработки. Цвет — показатель вкуса, доброкачественности продукта. Так, посерение мякоти плода или корнеплода чаще всего служит сигналом затхлого запаха, а пожелтение и покоричневение — признаком прогорклого вкуса. Возможно и возникновение иных, не свойственных тому или иному овощу или фрукту окрасок (покраснение, посинение, позеленение у корнеплодов с белой мякотью) — все они будут сигналом порчи.

Но изменение цвета заметно обычно только при отваривании овощей и фруктов. При жарении сильно нагретое масло вместе с соком овощей сообщает всему блюду желто-красновато-коричневатую окраску, независимо от качества продуктов. В этом случае распознать испорченность по внешнему признаку невозможно, особенно если достаточно плотная корка «скрывает» истинный запах продукта. Вот почему принято овощи перед жарением нарезать мелкими кубиками, тонкой соломкой — тогда

можно еще до жарения «просмотреть» все сырье насквозь. С той же целью применяется раздельное жарение свободных частей растения (например, листьев капусты целиком или каждого в отдельности).

Вообще, при быстром жарений листовых овощей в открытой посуде (на сковороде) надо иметь в виду еще одну особенность: интенсивность цвета готового продукта усиливается, чего обычно не бывает при тушении или ином нагреве в закрытой посуде, где цвет овощей блекнет. Так, капустный лист через 1-2 минуты сильного нагрева становится более зеленым, чем свежий. Этот момент следует считать признаком готовности капусты.

Не должно смущать и то, что такие листовые овощи, как петрушка, сельдерей, молодая капуста, шпинат, салат-латук, при обжаривании в масле сразу же становятся «железными», твердыми, внешне приобретают вид «жестяных». Через 2-3 минуты в тарелке с блюдом они «отойдут», размягчатся, сохранив яркий цвет.

Все, что говорилось о комбинировании овощей, разумеется, относится и к фруктам, с той, может быть, разницей, что фрукты лучше и легче комбинировать в свежем виде, в свежих пюре или свежих фруктовых салатах (маседуанах). Для обогащения вкуса хорошо комбинировать в одном блюде сухие и свежие фрукты. Этому же способствует создание смешанных компотов, киселей, фруктовых каш, узваров. Даже введение в обычный компот из сухофруктов одного лишь свежего компонента — лимона, яблока, сливы — намного улучшает общий вкус изделия.

Фрукты принято только отваривать, но их можно и жарить. Так, яблоки легко жарятся в тесте (кляре) на подсолнечном (но только обязательно прокаленном) масле. Для этого их предварительно освобождают от кожуры и засыпают сахарной пудрой, выдерживая яблоки до впитывания ее (сироп сливают отдельно и подают к «жаркому» из яблок). Хорошо поддаются жарению сухофрукты, особенно изюм, урюк, курага, чернослив, сушеные яблоки. Жарить сухофрукты можно на сливочном (а лучше на русском, топленом) масле, на оливковом, ореховом, абрикосовом, персиковом. Такое жарение производят на медленном или среднем огне после быстрого разогрева посуды на сильном огне. При этом собственно жарения не происходит: продукт размягчается, улучшается его вкус и аромат. Такие блюда особенно полезны людям с пониженным аппетитом, при

временной утрате обоняния, осязания, при пониженной активности, особенно если это вызвано перенесенной болезнью или душевной травмой. Однако чтобы достичь не только хороших, но и правильных в кулинарном отношении результатов при жарении сухофруктов, следует выполнять такие правила: во-первых, тщательно отбирать сырье и промывать его в холодной и горячей воде; во-вторых, обсушивать его после промывания на решете в полотенце и жарить лишь сухое (при мокром, влажном сырье масло начнет разбрызгиваться); в третьих, добавлять при жарении немного репчатого лука; в-четвертых, жарить в открытой посуде, все время равномерно переворачивая.

Мы уже говорили, что растительное сырье чрезвычайно разнится по продолжительности приготовления. Это обстоятельство надо учитывать при создании всех овощных и овощефруктовых комбинаций. Возможности комбинирования фруктов, овощей и трав были бы безграничными, если бы не приходилось учитывать совместимость их по вкусу и аромату. Тем не менее возможностей создавать сложные, многокомпонентные овоще-фруктово-травные блюда с оригинальным вкусом, достаточно сытные и питательные, очень много.

Например, чрезвычайно вкусным блюдом являются тушеные овощи, в состав которых входят картофель, капуста (любого вида, кроме красной и брюссельской), морковь, укроп, помидоры, лук (возможно больше!), яблоки, урюк (или курага), изюм, сливы (чернослив), айва, чеснок (не менее 2 головок), петрушка, сельдерей, перец (черный и красный), корица. Картофель в такой смеси должен составлять не более 70 и не менее 50%, остальные компоненты — по вкусу и в зависимости от их наличия. Непременным условием успеха составления таких смесей является довольно большое содержание лука в них (до 20% всего состава) и обилие пряностей, как свежих, так и сухих; остальные компоненты играют роль вкусовых акцентов. Такие блюда надо тушить на растительном масле, вначале закладывая продукты по графику длительности варки, а затем доводя блюдо до полной готовности на слабом огне. Съедать их следует сразу, так как вторичного разогрева они не выносят.

Овощные блюда — чрезвычайно перспективные, легко приготовляемые, вкусные, причем горячие овощные блюда — это не летняя сезонная пища, а гораздо в большей степени зимняя. Если летом мы отдаем предпочтение сырым овощам и фруктам,

то зимой большую пользу нашему здоровью могут принести разнообразные «зимние» виды растительной пищи, достаточно сытные в качестве самостоятельных блюд.

Яичные блюда.

Самое элементарное, самое древнее из всех яичных блюд — это сырое яйцо, выпитое единым махом, а позднее и взбитое с медом или сахаром и чайной ложкой коньяка или водки (современный гоголь-моголь).

Как блюдо сырое яйцо используют теперь разве что закоренелые лентяи или не менее закоренелые холостяки. Большинство людей предпочитает приготовлять из яиц различные блюда, тем более что даже самые сложные из них требуют не более 7-10 минут на приготовление. Именно быстрота приготовления — одна из характерных особенностей и главных преимуществ яичных блюд перед всеми другими.

Надо сказать, что отношение к яичным блюдам далеко не одинаково у разных народов, причем за последнее столетие оно претерпело значительные изменения в связи с тем, что яйца стали массовым и независимым от сезона продуктом.

В русском фольклоре прошлого века нашло отражение снисходительное отношение с оттенком насмешки, даже пренебрежения к яйцам, хотя они и принадлежали к разряду вкусных блюд. Издавна в народе считалось, что яйца — блюдо для немощных, малых детишек или молодых девиц-бездельниц. «Кому что по душе, а цыгану — яичница». Эта пословица отражала народное мнение о том, что яичная еда — баловство, какое позволяют себе люди, привыкшие к праздности, к ничегонеделанию. В произведениях русских классиков невозможно найти упоминание хотя бы об одном яичном блюде. Да и в литературе наших дней дальше яичницы фантазия большинства писателей (или их героев) не заходит. И все это потому, что, несмотря на принципиально новое отношение к яичной пище в XX веке, наша повседневная практика по-прежнему фактически не знает яичных блюд, в которых бы яйцо, оставаясь главным компонентом, было бы все же преподнесено в такой вкусовой форме, чтобы можно "было говорить об особом блюде. Дело в том, что в русской кухне яйцо не воспринималось как пищевое сырье для смеси с другими продуктами (даже в тесто его стали примешивать лишь в XIX веке по примеру французской кухни!). В русской национальной кухне если яйцо и приготовляли, то только отдельно, и притом не часто, а в строго определенное время года.

Уж больно мал был этот продукт, чтобы им наесться, насытиться. Да и серьезного, путного из него, по крестьянским представлениям, сделать было нельзя, кроме как сварить или пожарить, но не растапливать же специально печь — дело долгое, трудоемкое. В русской народной кухне прошлого века и начала нынешнего не принято было использовать яйца в супах (как в закавказских кухнях), делать из них разнообразные вторые блюда, сочетая с рыбой, овощами (как в прибалтийских кухнях), и вовсе неизвестно было применение яиц в киселях, суфле и напитках (как во французской и английской кулинарии).

Между тем в пищевом рационе современного человека, особенно горожанина, а также в рационе различных детских учреждений (детсадов, больниц, интернатов) яйца занимают заметное место как одно из наиболее быстро и просто приготовляемых блюд.

Однако о разнообразии яичного стола у нас и по сей день имеют весьма смутное представление: яйца обычно преподносятся вкрутую или в виде самой примитивной яичницы.

А что можно приготовить из яиц вообще, если объединить весь тот опыт, который накоплен в отношении яичных блюд во всей международной кухне? Очень многое. Более того, без яиц, как и без лука, практически очень трудно приготовить любое сложное и заслуживающее внимания блюдо европейских и азиатских кухонь.

Что же представляет собой обыкновенное куриное яйцо? Обычно, покупая яйца, хозяйки всегда стараются выбрать покрупнее. Имеет ли это смысл? С точки зрения качества — разницы никакой. Так же, как нет разницы между яйцами, скорлупа которых окрашена в белый, бежевый или красивый кофейный цвет. По массе разница между самыми мелкими и самыми крупными куриными яйцами колеблется в пределах 40-65 г. Иными словами, десяток яиц может весить 400, 500, 600 или даже 650 г. Вот почему яйца в большинстве западноевропейских стран и на мировом рынке продаются не на штуки, а на килограммы. Так, на килограмм приходится либо 20, либо 15, либо 25 яиц.

Масса скорлупы вовсе не представляет собой сплошную броню. Если внимательно посмотреть на нее через обыкновенное

увеличительное стекло, то видны многочисленные просветы-дырочки, через которые зародыш яйца дышит, а содержимое яйца таким образом «общается» с внешним миром, и микроорганизмы без труда проникают через эти отверстия с поверхности скорлупы внутрь яйца. Вот почему крайне неверно представление, что яйцо стерильно. И вот почему так важно мыть яйцо, перед тем как его разбивать. Это обычно считают излишним. Между тем в последнее время участились заболевания сальмонеллой, орнитозом, связанные исключительно с не гигиеничным употреблением яиц.

В тупом конце яйца обычно имеется небольшое «помещение» для воздуха, особенно хорошо заметное после того, как яйцо сварено вкрутую. Размеры этого «помещения» непостоянны, и оно тем больше, чем старее яйцо. Считается, что в свежем яйце размеры «воздушной камеры» не должны превышать 3 миллиметра, но практически они всегда больше. Теоретически же яйцо с «воздушной камерой» более 5 миллиметров — несвежее. Воздушная камера облегчает яйцо, поэтому «старые» яйца всегда легче самых свежих независимо от их размеров. Часто бывает, что крупное, но старое яйцо легче маленького, но свежего: ведь в большом и вес скорлупы больше, и воздушное пространство занимает больший объем, следовательно, на полезную жидкость яйца приходится меньше веса, если такое большое яйцо «старое».

Вот почему если уж проверять яйца на свежесть и качество, то не с помощью овоскопа (лампового просвечивателя), а только с помощью испытания их в слегка подсоленной воде: свежее, хорошее яйцо пойдет ко дну или будет плавать, как подводная лодка, а плохое всплывает.

Если яйцо очень старое, но еще не тухлое, то это проявляется в том, что желток и белок смешиваются, тонкая пленка между ними растворяется. Это часто можно обнаружить при разбивании яйца. Такие яйца лучше всего хорошенько прожаривать, т.е. употреблять только на яичницу.

Каковы же свойства яйца? Яичный белок состоит на 85% из воды, а остальное — протеины (альбумин, овомукоид и др.). В белке имеются две спирали — сгущения, их задача состоит в том, чтобы поддерживать желток на плаву в белке. Их часто несправедливо принимают за «зародышей» и очищают от них яйца. На самом деле зародыш находится в желтке и в свежем яйце почти не заметен, а в старом представляет собой точку-пятнышко

со светлым ободком. Желток состоит на 2/3 из жиров, которые абсолютно отсутствуют в белке, и на 1/3 из протеинов, растворенных в воде (16% из них — протеиновое вещество ововителлинолецитин). Кроме того, в яйце содержатся различные минеральные вещества, из них больше всего железа. Вот почему желток яйца особенно полезен маленьким детям. В желтке есть и сера: ее тем больше, чем менее свежее оказывается яйцо. Тухлые яйца вообще пахнут «чистым» сероводородом. В яйце содержится несколько витаминов — А, В2 D, Е, но совершенно отсутствует С.

Вкус яйца целиком определяется вкусом желтка, а вкус желтка зависит от корма курицы. Вот почему далеко не безразлично, дают ли курам зерно, молодую траву, свежую, чистую, хорошо пахнущую пищу или предоставляют им питаться одними отбросами. Чтобы улучшить вкус яиц, в ряде стран курам специально добавляют в корм пряности: красный перец, имбирь, зеленый лук, петрушку и как поглотитель отрицательных запахов — горох.

Яйцо, как и молоко, — пища, приготовленная самой природой в идеальных пропорциях; но яйцо считается гораздо труднее усвояемым продуктом, чем молоко. Это не совсем так. Дело в том, что усвояемость яиц и яичных блюд зависит не столько от биохимического состава яйца, сколько от методов приготовления яиц. Поскольку чаще всего яйца приготовляют способом варки вкрутую или жарят из них яичницу, то есть выбирают как раз такие методы, при которых содержимое яиц усваивается человеком хуже, за яйцами закрепилась «слава» трудноусвояемых продуктов.

Наиболее же усвояемой, диетической формой приготовления яйца является его соединение с растительными продуктами и с жидкостями, а также с... воздухом. Уверен, что к последнему замечанию многие отнесутся скептически. А между тем это чуть ли не самое важное условие улучшения и вкуса и усвояемости яиц, яичных блюд. Аэрация яиц, то есть насыщение их воздухом, достигается в результате взбивания либо всего яйца целиком, либо каждой его части — белка и желтка — в отдельности. Чем тщательнее, чем раздельнее, чем дольше яйцо взбивается, тем больше оно набирает воздуха, тем пористее, воздушнее делается приготовленное из таких яиц яичное изделие, и тем самым улучшается его усвоение.

Усвояемость яиц зависит и от продолжительности варки: чем

дольше варится яйцо, тем хуже оно усваивается.

Вот почему правильно отварить яйцо — это если и не искусство, то уж во всяком случае навык, требующий внимания и аккуратности.

Мы говорили все время о куриных яйцах. Кроме них в разных национальных кухнях употребляют еще перепелиные, голубиные, утиные, гусиные. В Африке и Австралии едят яйца страусов-эму, а также яйца морских черепах, имеющие своеобразный «мясной» вкус. В Заполярье употребляют в пищу яйца чаек, гаг, гагар, кайр и других птиц.

Яичные блюда делятся на несколько видов: яйцо, приготовленное по-разному без добавочных компонентов; яичницы, где используются, кроме яйца, масло и некоторые другие добавки; омлеты, куда входят, кроме яйца, вода, молоко и мука, а также всевозможные добавки — мясные, овощные пряные; фаршированные яйца и яичные котлеты (сиченики), где яйцо измельчается и смешивается с другими компонентами; яичные пудинги (кугели), где яйцо выполняет роль объединителя, «цементирующего» картофель, овощи, тестяные изделия; яичные кисели и суфле, где яйцо соединяется с крахмало-фруктовой массой; яичные напитки (кастэрд, яичный кофе, яично-фруктовые горячие коктейли и др.); клецки, где яйцо связывает какую-нибудь жидкость (молоко, воду, сок) и мучной компонент (толокно, муку, манную крупу). Кроме того, в восточных кухнях встречается ряд яичных блюд, которые не подходят ни к одному из перечисленных видов. Речь идет об использовании яиц в кисло-фруктово-мясных и кисломолочных супах, об обработке фаршированных и целых яиц яично-пряной массой при высокой температуре, что дает оригинальные по вкусу и внешнему виду блюда (яйца в шали, «птичье гнездо», др.). Наконец, есть сладкие и особенно кондитерские изделия, в которых яичный компонент играет важную, иногда превалирующую роль (соложеники, бисквит. Вот несколько рецептов приготовления яиц и яичниц:

Яйца пошированные
Состав:
6 свежих яиц (очень холодных, из холодильника),
1 л воды,
1 ст. ложка уксуса.

Приготовление: В кипящую воду с уксусом осторожно вылить из тарелки предварительно выпущенные в нее яйца (выпускать по одному!) и прогреть 3 мин. под крышкой на очень слабом огне (почти без кипения). Затем вынуть, погрузить в подготовленную подсоленную воду и тут же слить ее.

Для поширования подходят только совершенно свежие яйца. Пошированные яйца могут быть приготовлены не только в воде, но и в мясном или рыбном бульоне (но обязательно с добавлением уксуса). Подают пошированные яйца к супам, посыпают кервелем, петрушкой, укропом и толченым чесноком.

Тушеная яичница
Состав:
6 яиц, 50 г свиного сала.

Приготовление: Яйца выбить на тарелку, отделить белки желтков (последние слить в отдельную посуду), белки слегка взбить. На нагретую с распущенным салом (до состояния шкварок) сковороду влить белки, и как только они слегка застынут, выложить на них аккуратно ложкой желтки, подержать на огне не более 3 мин.

Паровая яичница
Состав:
4 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла.

Способ 1. Глубокую фаянсовую тарелку густо смазать маслом и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Тотчас же вылить в нее предварительно взбитые яйца, в четыре приема, с интервалом 20 — 30 сек.

Взбитую яичную смесь надо пропустить через сито дважды; тарелка должна быть обязательно заранее нагрета; вода вокруг нее должна сильно кипеть; во время приготовления тарелка плотно закрывается крышкой.

Способ 2. Яйца взбить с молоком. Вылить в тонкую металлическую форму, предварительно смазанную маслом (без нагрева) и поставить в водяную баню, где вода вовсе не должна кипеть, а быть лишь близкой к закипанию, на 20 мин. Форму следует покрыть промасленной бумагой, а сверху — крышкой, очень плотно.

Особую разновидность яичных блюд представляют ОМЛЕТЫ.

Омлетом в быту обычно называют прогретое на огне любое взбитое яйцо с добавлением молока, то есть то, что в кулинарии называется паровой яичницей. На самом деле омлеты в корне отличаются от яичниц. Во-первых, в настоящих омлетах части яйца — белок и желток — обязательно взбивают отдельно и довольно сильно (а не слегка). Во-вторых, в качестве разбавителей яйца для омлетов используется вода, молоко, кефир, простокваша, сметана, катык, сливки, бульоны. В третьих, в некоторые омлеты входит мука или мелкая крупа (манная) для придания им более плотной консистенции. В четвертых, омлеты готовят в разогретой сковороде под смазанной маслом крышкой. В пятых, омлеты формуют на сковороде двумя способами: а) обжаривают с обеих сторон, придавая форму толстых блинов; б) в момент загустения сгребают к середине сковороды с двух противоположных сторон и формуют в широкий и толстый прямоугольник, также обжариваемый с обеих сторон, для чего необходимо перевертывание омлета с помощью специальных широких ложек-лопаточек.

Настоящие омлеты обязательно начиняют. Блинные омлеты западноевропейского типа обычно начиняют рублеными отварными и обжаренными почками, колбасой, ветчиной, мясным фаршем, мелко нарезанными отварными овощами, солеными оливками и маслинами, копченой и отварной рыбой, каштанами, рублеными отварными и обжаренными макаронами.

Начинку накладывают на одну из половин готового омлетного блина и покрывают другой половиной, так что омлет подается в виде закрытого пирожка-полумесяца (полукруга), то есть в сложенном виде (начинка не видна). В омлетах другого вида компоненты-добавки вмешивают в процессе приготовления омлета в его массу, когда она еще не окончательно загустела. По составу они могут быть иными — это может быть рубленый лук (наряду с мясоколбасными и овощными компонентами), пряности (красный перец, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей, базилик, чабер и чабрец), сыры (рассольные и твердые обычно в тертом виде, а плавленые — небольшими кубиками или полосками). Сыры вносят в омлет фактически после его готовности или непосредственно перед готовностью. В омлетах этого вида совершенно исключается рыба, поскольку она портит вкус омлета при замесе в него в процессе приготовления.

Сладкие омлеты готовят так же, но к взбитым яйцам добавляют сахарную пудру и после приготовления весь омлет поливают ягодным или фруктовым кисельным соусом. В сладкие омлеты совершенно не добавляют соль.

Разновидностью яичных блюд являются фаршированные яйца, то есть крутые яйца, белок которых сохраняется в целом виде, а желток перетирается и смешивается со сливочным маслом и самыми разнообразными пищевыми продуктами мясного или растительного происхождения. Затем обе половинки белка (как «тарелочки») начиняются полученным фаршем. Приготовление таких яиц требует не только кулинарного, но и художественного вкуса, поскольку фаршированные яйца используются в качестве холодных закусок, как парадное, декоративное блюдо. Однако фаршированные яйца могут быть и горячими блюдами — в этом случае они формуются закрытыми (половинки белка соединяются, а внутрь вместо желтка помещается фарш) и для полного восстановления и иллюзии целого яйца заливаются жидким, сильно распыленным взбитым яйцом при высокой температуре. Такие блюда, например, характерны для национальных кухонь народов Юго-Восточной Азии.

Яйцо может измельчаться и целиком — как желток, так и белок (в крутом виде) и смешиваться с другими продуктами — мясным и колбасным фаршем, отварными овощами, грибами. Из полученной массы-фарша формуют котлеты, которые обжаривают после панировки в муке или сухарях, как обычные котлеты, на сковороде. Так приготовляют, например, украинские яичные сиченики (к ним добавляется иногда свежее яйцо и мука для связи фарша).

Все остальные яичные блюда отличаются от вышеперечисленных видов тем, что в них яичная масса, собственно яйцо, составляет меньшую часть, примерно от 25 до 40%, но служит в то же время важным, определяющим элементом и для вкуса, и для формирования блюда.

Таковы, например, клецки, где наряду с мукой, крупой и молоком обязательно должны присутствовать яйца, без которых никакие клецки не получатся. То же самое относится к пудингам-кугелям, где овощная или макаронно-вермишельная масса обильно заливается яично-молочной смесью, придающей не только вкус блюду, но и соединяющей все его компоненты

воедино.

В такие пудинги употребляют преимущественно лишь нежные овощи: цветная капуста, молодая кочанная капуста, крапива, шпинат, помидоры, пюрированный картофель. Овощи измельчают, сдабривают пряностями, маслом, закладывают в смазанную маслом форму и заливают яйцом (5 штук яиц на полкилограмма овощей) или молочно-яичной смесью и варят под крышкой на очень слабом огне.

К молочно-яичной смеси можно добавлять и муку (ржаную, пшеничную, рисовую, гречневую, кукурузную) или манную крупу, сухари из белого хлеба. Пряности в таких пудингах употребляются те же, что и в омлетах. Особенно подходят лук, чеснок, чабер, кинза (кориандр), укроп, красный перец. При этом соотношение овощей, яиц, пряностей и масла в таких блюдах всегда произвольно и в значительной степени зависит от индивидуального вкуса потребителя. Обычным соотношением можно считать следующее: 0,5 кг овощей (в вареном, готовом виде), 5-6 яиц, 200-300 мл молока, 50-75 г масла и 25-50 г муки (крупы).

Блюда эти восточного происхождения, их прародиной является, по всей вероятности. Малая Азия или Средний Восток. Они распространены в европейской кухне под названием кугелей, их разновидности имеются в азербайджанской кухне под названием «чючю» и в узбекской — «кук-бийрон».

К яичным блюдам, как уже упоминалось, относятся и клецки. Мы воспринимаем клецки как некую засыпку в суп. Однако фактическое распространение клецок гораздо шире: их можно использовать и как гарнир ко вторым блюдам, и как самостоятельное второе, и как сладкое блюдо, и, разумеется, как самые разнообразные виды засыпок (загущений) в супы, щи, борщи, бульоны.

Клецки делятся на четыре вида: желточные, белочные, хлебные и мучные. Мучные клецки известны больше всего — именно они распространены у нас. Их пропорция: 125 г муки, 250 г воды, 5 яиц, 125 г масла, соль по вкусу.

Хлебные клецки свойственны чешской, словацкой и польской кухням.

Их пропорция: 25 г хлебного мякиша, 125 г масла, 5 яиц, 1/2 стакана молока для размачивания мякиша.

Желточные клецки, или «мимозы», у нас абсолютно неизвестны. Это блюдо приготовляется просто. Желтки крутых яиц растирают и смешивают с сырым желтком в пропорции 3:1, добавляя красный перец и соль по вкусу. Из полученной массы руками формуют шарики величиной с горошину и подают их к овощным супам, засыпая уже на столе в супницу с горячим супом. Эти маленькие яркие «мимозы» придают не только сытность, но и праздничность зеленым овощным супам, особенно рядом с белоснежной густой сметаной.

Белочные клецки еще проще: 2 белка взбивают до твердого состояния с 2-3 чайными ложками сахарной пудры. Затем эту пену берут столовой ложкой и осторожно опускают в кипящую воду. Полученные клецки (снежки) подают с жидкими кисельками — фруктовыми, ягодными, молочными. Еще один вид сладких яичных блюд — соложеники. В них вместо овощей применяют фрукты, вместо соли — сахар, вместо пряностей острой гаммы — пряности ароматические (гвоздику, корицу, цедру); остальные компоненты те же самые, что и в овоще-яичных пудингах — немного муки, масло и наряду с ними сметана, сливки, но не молоко.

Только приготовление солоежников несколько сложнее: желтки и белки взбивают тщательно и всегда раздельно, причем белки доводят до состояния твердой пены и кладут в желточно-сахарно-мучную смесь с фруктами — перед самой посадкой изделий в печь. Выпекают соложеники в форме, открытыми, всего несколько минут, но в предварительно сильно нагретой духовке, на слабом, легком огне. К ягодам и фруктам (либо пюрированным, либо измельченным) добавляют иногда и варенье: это делает соложеники вкуснее и нежнее. Взбитый белок можно добавлять в весьма больших количествах также в сырые или печеные фруктово-ягодные пюре (например, пюре из 5 печеных антоновских яблок плюс пена 2— 3 взбитых белков плюс 0,5 стакана сахарного песка). Получаются вкусные, воздушные суфле.

К яичным блюдам можно отнести также и ряд напитков, в состав которых входит яйцо, точнее, всегда только желток.

Так, английский напиток кастэрд состоит из 1 л крепкого чая,

1 стакана сливок и 4-5 желтков, взбитых с этими сливками и влитых в только что заваренный крутой чай.

На грани яичных и кисельных блюд можно считать яичные кисели, куда также включаются взбитые желтки с добавкой лимонного сока сразу после приготовления основного киселя, когда он еще не совсем остыл. Аналогичное включение желтков, взбитых с лимонным соком, в манную кашу (на 0,5 л каши 4 желтка) дает кашеобразное яичное блюдо буберт, употребляемое в немецкой и прибалтийской кухнях.

В меньших количествах, уже как чисто добавочный, а не основной компонент, яйца применяются почти во всех видах блюд, особенно в кондитерских изделиях. Добавленный в тесто желток способствует сыпучести и сухости изделия, белок — увеличивает его упругость и твердость. Яйца применяются как непременная составная часть соусов, кремов, эмульсий, кляров и других видов обволакивания мяса, рыбы, овощей с целью ускорения их приготовления. Яйца придают блеск, выразительность, красивый цвет поверхности кондитерских изделий, и поэтому их употребляют для смазки, с их помощью создаются также начинки и кремы для тортов и пирогов. Короче говоря, без яйца невозможно создание совершенных, красивых и вкусных блюд ни в одной национальной кухне.

Кисели и Напитки.

КИСЕЛИ

Киселями следует считать все десертные, сладкие блюда студенистой консистенции, приготовляемые на крахмально-мучной основе, играющей роль загустителя, и имеющие в качестве вкусовых добавок свежие, отваренные и сухие фрукты, ягоды, фруктово-ягодные пюре и соки, молоко, чай, кофе, какао, шоколад, орехи, а также пряности и изредка масло и яйца (яичный желток или белок) порознь.

Несколько советов о варке киселей

1. Для заваривания кисельных блюд применяются различные виды крахмала: картофельный, кукурузный, рисовый, пшеничный.

2. Норма крахмала на 1 л воды, сока, пюре или других жидкостей при заваривании киселей:

Вид киселя — Состав
Густой — 75-90 г, или 1 ст. ложка, картофельного крахмала на 1 стакан жидкости
Средний — 45-55 г картофельного крахмала, или 1 десертная ложка, на 1 стакан жидкости
Жидкий — 40 г кукурузного крахмала (или 20 г картофельного), или 1 чайная ложка, на 1 стакан жидкости
Кисельная подливка — (соус) 25 г кукурузного крахмала на 1 стакан жидкости

Кукурузный крахмал вдвое слабее картофельного. При заваривании картофельным крахмалом надо только доводить до кипения, а при заваривании кукурузным кипятить еще 5 минут.

3. Густые кисели после застывания можно наслаивать (заливать) разнообразными слоями: слой ягодного, слой молочного, слой шоколадного и т.д.

4. При варке киселей всю жидкость надо разделить на 5 частей, в одной из них развести крахмал, в остальных — сахар и сварить. Затем меньшую часть вливать в большую — кипящую при непрерывном размешивании.

5. Молочные кисели и кисели на молоке лучше всего варить на кукурузном крахмале.

6. Сахар в кисели надо добавлять по вкусу и в зависимости от индивидуальных потребностей. Но при этом следует знать, что чем гуще кисель, чем больше для него использовано крахмала или муки, тем больше требуется сахара.

1. Украинский молочно-яичный кисель 5 стаканов молока 4 яичных желтка; белки — отдельно 1 стакан сахара 1,5 ст. ложки пшеничной муки (с верхом) Ванилин

Желтки растереть с сахаром, развести муку в 1/2 стакана молока, взбить с желтками. Молоко вскипятить, влить в кипящую яично-мучную смесь, не доводя до кипения, подогревать и помешивать до загустения. Снять с огня, охладить до 70 — 60оС, добавить взбитые белки, перемешать с ванилином.

2. Кисэльця 200 г чернослива 3 ст. ложки кукурузной муки или манной крупы 0,75 стакана сахара 4 — 5 стаканов воды

Чернослив разварить в воде, снять с косточек, протереть или нарезать мелко-намелко, смешать с отваром, довести до кипения, всыпать сахар, манную крупу и варить до загустения.

НАПИТКИ

Сейчас вряд ли кто догадывается, что слово «напиток», призванное обозначать все, что мы пьем, стало широко употребляться в русском языке не так уж давно — примерно 100 лет тому назад; да и то не сразу завоевало право гражданства. Не случайно оно не упоминается у Даля, составлявшего свой словарь 120-130 лет тому назад. А Салтыков-Щедрин, одним из первых употребивший это слово в русской литературе, понимал его, по своему обыкновению, иронически, ибо ему казалось смешным и нелепым объединять одним термином настойки, наливки и... квас.

Действительно, напитки — большая и разнообразная группа пищевых изделий. Напитки могут употребляться в зависимости от их характера и к закусочному, и к мясному горячему, и к десертно-кондитерскому столу. Отдельные виды напитков всегда существовали изолированно друг от друга. Вот почему еще в поваренных книгах середины, а иногда и конца XIX века напитки

не имели общего термина, а встречались в совершенно разных разделах: кофе, какао, шоколад, чай — в одном; наливки и настойки, как спиртовые, так и водные, — в другом; сбитни, взвары, оршады, требующие варки, кипячения, — в третьем; квасы, пиво, меды, сидры, объединяемые принципом брожения, — в четвертом, то есть их разъединяли принципы приготовления. Впоследствии напитки стали делить по характеру сырья — на крепкие спиртные, или, как их было принято называть в народе, горячительные, на легкие спиртные, или слабоалкогольные, молочные и т.п. Это деление пока еще сохраняется и в современных меню, но уже обнаруживается тенденция делить напитки только по принципу их основного состава и оказываемого ими действия, то есть разбивать их на две основные группы — опьяняющие, или алкогольные, и жаждоутоляющие, или безалкогольные.

Испокон веков в русском языке алкогольные напитки назывались питиями, отчего и до сих пор, говоря «он пьет» или «он выпил», мы без уточнения подразумеваем употребление алкогольного напитка, пьянство. Слово же «напиток», применяемое первоначально только к безалкогольным жидкостям, произошло не от слова «пить», а от слова «напитать», то есть накормить, насытить. В этом существенное отличие русского термина «напиток» от, скажем, немецкого Getrank или французского bossion, которые явно происходят от глагола «пить» и потому могут точнее переводиться как «питье», «пивное», то есть то, что можно пить.

В России напитками первоначально называли только заморские подкрепляющие, питающие жидкости — кофе, какао, шоколад, чай, которые стали входить в употребление лишь с конца XVIII — начала XIX века. Представление о том, что к напиткам может относиться только питательная жидкость, нашли отражение в известном определении «нектар — напиток богов» (то есть пища, питание богов). «Кофе напитчив», — читаем мы у Даля. И тут же находим его объяснение: «напитчив» значит «сытный, питательный». Поэтому в XIX веке никогда не говорили, что кофе и какао пьют — их всегда «кушали», «откушивали». Такое словоупотребление мы находим у классиков русской литературы. «Дедушка накушался досыта любимого потогонного напитка с густыми сливками и толстыми подрумяненными пенками», — писал С.Т. Аксаков даже о чаепитии. «Они изволили откушать кофею», — встречаем мы в произведениях Гоголя, Островского, Гончарова.

Для остальных напитков — и не алкогольных, и не подкрепляющих — долгое время не могли подыскать подходящего термина. Теперь мы называем их жаждоутоляющими, или прохладительными, напитками, а еще в 30-60-е годы XIX века одни называли их «напоями», другие — «пивом» («пиво — инде взято за то, что пить можно»), «пойвом», а иные даже и «пойлом». И никому такие слова в то время не резали слух. Тот же Аксаков — большой знаток по части еды и питья — называет в 1849 году студеную брагу «пойлом» без тени иронии: «Ключница отпустила на барский стол живительное пойло». Однако такая терминология долго не удержалась, и для собирательного обозначения всякого рода питья стало постепенно применяться новое книжное слово — «напитки».

Вместе с тем изменился и его смысл. Современный словарь называет напитком всякую специально приготовленную жидкость. Что же, напитки действительно надо готовить специально. Однако теперь мы упускаем из виду тот глубокий смысл, который первоначально вкладывался в слово «напиток» — напитчивость, питательность.

На протяжении многих веков разные народы создавали различные напитки, приспособленные к условиям их стран, связанные с местным пищевым сырьем: квасы и меды — в России, шербеты — на Среднем Востоке, айраны — в степных и горных районах Азии, чал — в пустынях, чай — от туманного Альбиона до Фудзиямы. Казалось бы, все они такие разные, непохожие один на другой ни по вкусу, ни по сырью. В основе одних — хлеб и мука, других — ягодные и фруктовые соки, третьих — мед или молоко. Но если внимательно приглядеться к ним, то все они, оказывается, имеют одно сходство. И дело совсем не в их горячительности или прохладительности. Ведь такие сильные жаждоутоляющие напитки, как чай и сбитень, как раз горячие. Сходство всех подлинно жаждоутоляющих напитков состоит в том, что все они должны быть обязательно питательны.

Ведь смысл утоления жажды не в том, чтобы принять большое количество холодной жидкости, а в возмещении потерянных сил и ушедших (точнее, «уплывших»!) из организма вместе с потом питательных веществ. Вот почему все естественные жаждоутоляющие напитки независимо от того, в какой стране они были изобретены, заключают в себе наряду с водой высококалорийные питательные вещества — натуральные соки,

сахар, белки, а также разнообразные ферменты, витамины и порой даже растительные или животные жиры. Почти во всех хороших прохладительных напитках происходят процессы молочнокислого или дрожжевого брожения, содержатся молочная и яблочная кислоты, которые успокаивают нашу нервную систему, прекращают неудержимый позыв к питью. У большинства искусственных напитков все эти вещества отсутствуют. Они, попросту говоря, пусты, ненаполненны. Иногда они содержат алкалоиды (кофеин), небольшие количества спиртов для некоторого возбуждения нашей нервной системы, но истинных подкрепителей сил (белков, протеинов) в них нет и в помине.

Вот почему для истинного, а не мнимого утоления жажды надо обращаться к фундаментальным естественным напиткам — чаям, квасам, шербетам и особенно к имеющим высокое содержание белков кисломолочным национальным напиткам — айрану, мытенице, кумысу, чалу, хурунге. На основе естественных соков и пряностей создан также целый ряд напитков, имеющих разнообразный приятный вкус и высокую степень утоления жажды. Это русские водицы, морсы, сбитни и западноевропейские лимонады, оршады, оранжады. В последнее время в прибалтийских странах стало модно комбинировать молоко с фруктовыми или овощными соками, смешивая их наподобие коктейлей. Эти напитки еще не имеют собственного названия. Но они, несмотря на то что очень молоды, принадлежат к настоящим, естественным напиткам, как большинство древнейших.

Таким образом, напитки напиткам рознь, их назначение, состав и свойства крайне разнообразны. Общее у них лишь то, что все они имеют жидкую форму.

Каковы же свойства наиболее употребляемых напитков? Начнем с чая. Этот универсальный жаждоутоляющий напиток одинаково хорош для всех времен года. Летом лучше всего пользоваться зеленым чаем — как горячим, так и холодным. Норма заварки — 6-7 ч. ложек на 1 л воды, настаивание 6-8 минут. Разумеется, вода должна быть свежевскипяченной, заварку нужно производить, пользуясь фарфоровым чайником, и ни в коем случае не разбавлять. Такой крепкий зеленый чай способен быстро снять чувство разбитости, усталости, головную боль, утолить самую жгучую жажду. Черный чай, который более подходит для зимы, осени, сырого климата, также действует как

снимающий усталость, жаждоутоляющий и согревающий напиток, особенно если усталость была сопряжена с сильным не только физическим, но и нервным утомлением. Черный чай в смеси с зеленым дает прекрасный напиток, если его остудить и пить с лимоном и кусочками льда. В этом случае надо делать заварку вдвое-втрое более крепкой, учитывая, что лед (а не лимон, как часто неверно думают) понизит концентрацию. Наконец, в экстремальных случаях (замерзание, попадание в дождь, град, пургу, ледяную воду), при нервном истощении очень хорошо действует калмыцкий чай. Для этого 50-75 г плиточного чая или 5 ст. ложек сыпучего надо сварить в смеси 2 л воды и 1 л молока с 50 г сливочного масла, 2-3 ч. ложками соли и с черным перцем.

Другой типично летний напиток — квас. Это едва ли не самый древний и самый распространенный русский напиток. Он известен с 1056 года. О квасах написано и сказано в литературе очень много. Но тем не менее доля их в общем объеме напитков ныне неуклонно снижается. И это прискорбно, так как квас, если он хорошо приготовлен, пожалуй, лучший жаждоутоляющий летний напиток. Сейчас квас приготовляется в основном промышленным путем. Это хорошо, ибо домашним способом квас готовить долго и трудно. Промышленный квас выпускается пока, как правило, одного сорта, в то время как существует около полусотни видов квасов, весьма разнящихся по вкусу и имеющих разные сферы применения — это и прохладительные, и десертные, и столовые квасы, используемые как основа для окрошек, тюрь, борщей, ботвиний и грибных супов. Отсутствие этих сортов кваса в продаже не всегда можно восполнить домашним приготовлением. Ведь чтобы приготовить настоящий квас, нужно предварительно получить ржаной и ячменный солод, приготовить и развести затор, требующий больших емкостей, много муки, отрубей, а также таких продуктов, как дрожжи, мед, патока, мята. Не везде и не всегда это имеется под рукой, особенно у городского жителя. Вот почему издаваемые порой сборники рецептов кваса почти не находят применения: квас, естественно, предпочитают покупать готовый, а не возиться с его приготовлением самостоятельно. Хорошим подспорьем для домашнего приготовления кваса является выпуск промышленностью полуфабриката кваса — концентрата квасного сусла или солода (мальтозы). Из пол-литровой банки такого концентрата можно приготовить 20-25 л кваса. Это не совсем удобно для горожан, у которых не всегда в хозяйстве имеются подобные емкости. Кроме того, некоторых отпугивает указание на этикетке, что к суслу надо еще добавить сахар и дрожжи и

выдерживать 20 часов. Это кажется обременительным. Между тем это лишь сотая часть всей той работы с квасом, которую приходилось производить нашим предкам. Вот почему увеличение выпуска полуфабрикатов различных квасов надо только приветствовать. Это гарантирует получение хорошего кваса в каждом доме. Можно, конечно, приготовить домашний квас и без солода, и без концентрата сусла. Такой квас в домашнем исполнении может быть довольно хорошим. Он будет только значительно светлее покупного. Называется он сухарным квасом и делается из аккуратно и тщательно просушенных и подрумяненных в духовке сухарей черного хлеба. Их надо затем сложить в эмалированное ведро, добавить мяты, заварить крутым кипятком, тщательно укутать теплым одеялом и оставить на сутки или минимум на ночь. Потом процедить через двойную марлю, положить сахар, подбойку из дрожжей и пшеничной муки, стараясь развести ее в теплом, не совсем остывшем, но и не в горячем квасе, и оставить в теплом месте на 5-6 часов для брожения. Затем снова процедить, разлить по бутылкам, положить в каждую 2-3 изюминки, закупорить и поставить на холод на 5 дней. Это самый простой способ приготовления кваса. Для него надо 1,6 кг сухарей, 8 л кипятка, 50-75 г изюма, 350-400 г сахара, 40 г мяты и 25-30 г дрожжей (лучше всего пивных) и 1-2 ст. ложки муки. Добавив в такой квас до брожения 1-1,5 стакана любого ягодного сока, можно придать ему соответствующий привкус — малиновый, клубничный, яблочный и т. д. Можно, конечно, достичь любого привкуса более легким путем, прибавив несколько капель какой-нибудь фруктовой эссенции, но это только испортит весь квас, ибо эссенцию можно без особых последствий прибавлять к напиткам, содержащим чистую воду, но не к квасам, где присутствуют дрожжевые грибки. Вот почему квасы выпускают без всякой примеси эссенций в отличие от фруктовых вод.

Если о квасах, по крайней мере, говорят, хотя и не всегда их делают, то другому русскому национальному напитку — водичкам, или водицам, совсем не повезло, о них почти забыли. А их намного проще приготовить, чем квас. В свое время производством водичек славился в основном город Ржев. Водицы — это водный настой ягод или фруктов, к которому добавляется немного сахара и совсем мизерное количество водки (1 ст. ложка на 1 л воды), чтобы водичка «играла». Ягоды для водиц отбирают зрелые, чистые, без пятен и червоточин, но не перезревшие. Словом, для водиц нельзя использовать отходы. Ягодой заполняют до половины любую стеклянную или эмалированную

посуду, заливают охлажденной кипяченой водой, плотно закрывают и выдерживают от 3 до 10 дней в прохладном месте. Чем нежнее ягода, тем меньше выдержка; фрукты выдерживают до двух недель. Особенно удаются водички из красной смородины. После выдержки настоенную воду сцеживают, подслащивают слегка сахаром, добавляют водки, разливают по бутылкам и держат на холоде при температуре не ниже 1°С не более 3-4 дней до употребления. Ягоды и фрукты заливают водой вторично, так как в них еще остается сок. Водички — напитки приятные, с тонким ароматом и вкусом, прекрасно утоляют жажду. Но их недостаток — нестойкость в хранении и относительная дороговизна. Их можно позволить себе лишь при изобилии ягод. Это и объясняет, почему они были вытеснены искусственными фруктовыми водами. Кроме того, для приготовления водичек требуются аккуратность и добросовестность. Другое дело морсы — здесь можно использовать и битую, и перезревшую ягоду. Однако пищевая ценность морсов значительно ниже. И это потому, что для морса ягоду вначале варят вместе с водой. Килограмм ягод, преимущественно кислых — клюкву, крыжовник, красную и белую смородину, но можно и клубнику, отваривают в 2,5-3 л воды, отжимают, процеживают через марлю или полотно и смешивают с 1 л воды, вскипяченной с сахаром, т.е. с жиденьким сиропом. Затем разливают в банки и ставят на лед.

Это — ускоренный морс. Он мутноват, но приятен на вкус. Настоящий же морс делать труднее. Из ягод прессованием отжимают сок, не процеживая, наливают его в большую бутылку и ставят в теплое место на 4-5 дней для брожения. После брожения сок становится прозрачным, но его все же следует процедить, затем подсластить сахаром и прокипятить в эмалированной посуде до тех пор, пока не прекратится образование пены, которую снимают. Чистый горячий морс можно разлить в бутылки и, залив их сургучом, хранить в холодильнике годами. Такой морс крепок и может использоваться как концентрат. В нужный момент его можно развести немного охлажденной кипяченой водой.

На базе натуральных ягодных и фруктовых соков создаются и восточные шербеты, но технология их приготовления, а следовательно, и вкус совершенно иные, чем у русских прохладительных напитков. В зависимости от соотношения фруктового сока, воды и сахара шербеты могут быть густыми и жидкими. Эти напитки иранского происхождения получили

распространение в основном на территории тех районов Средней Азии и Кавказа, которые длительное время были традиционно связаны с иранской культурой. Такими районами были преимущественно Таджикистан и Азербайджан. Однако в то время как в Азербайджане вошли в обиход главным образом легкие, жидкие шербеты, используемые как прохладительные напитки, в Таджикистане получили признание тяжелые, густые шербеты, используемые как сладость. Если для таджикских шербетов характерно соотношение воды и сахара 3:1, то для азербайджанских — 5:1. Характерным признаком шербета является также содержание в его составе ароматических или пряных и красящих веществ, которые усиливают вкусовую и зрительную привлекательность напитка. Этой же цели служит обязательная прозрачность шербетов и наличие у них оттенка тех ягод или фруктов, название которых они носят. Чаще всего шербет приготовляют из граната, абрикосов, винограда, клубники, вишни, лимонов, джиды, делают их также из яблок, груш, черешни, тутовника.

Несмотря на то что разные фрукты и ягоды требуют различной обработки для получения шербета, имеются и общие принципы приготовления. Прежде всего, ягоды должны быть тщательно вымыты и очищены от повреждений, пленок, кожицы, а фрукты с плотной мякотью измельчены. После этого ягоды и фрукты засыпают сахаром и оставляют на 10-12 часов, а иногда и на сутки, для выделения сока. Затем к соку добавляют воду и сахар, но чаще всего уже готовый сахарный сироп и варят на очень слабом огне быстро, не больше 1-3 минут после закипания, а иногда только доводят до кипения или только заливают кипятком, даже не ставя после этого сироп на огонь. Этот технологический прием — отсутствие кипения или сведения его до минимума — наиболее характерный для приготовления шербетов. Шербеты при варке обязательно помешивают. Затем шербет процеживают через очень редкое сито и в еще горячую жидкость добавляют пряности, ароматизаторы, красители и остужают. Наиболее часто используют ваниль, ванилин, апельсиновую и лимонную цедру, розовое масло, шафран. Шербеты приготовляют только в эмалированной или фарфоровой посуде. Кипятить их в медных тазах для варенья нельзя. Для клубничного шербета на 1 кг клубники берут 1 стакан сахара и 3-4 стакана воды (кипяток). Для лимонного шербета из 2 лимонов нужно взять 1,5 стакана сахара, 5 стаканов воды, цедру с обоих лимонов, для вишневого — на 1 кг вишни берут 1,5 стакана сахара, 4 стакана воды, щепотку бадьяна. Этот шербет не кипятят.

Следует подчеркнуть, что шербеты пьют обязательно со льдом. Прибалтийские молочно-овощные и молочно-фруктовые напитки, условно называемые молочными коктейлями, по приготовлению самые легкие. В них нет воды. Наполовину или на четверть они состоят из овощного сока, полученного из овощей (свеклы, капусты, брюквы) или фруктов, ягод (груш, клубники), не отличающихся ярко выраженной кислотностью. Другая часть этих напитков состоит из молока или его производных — сливок, пахты, то есть тоже некислых продуктов. Обе части смешивают в миксере. Такие напитки употребляют сразу же после приготовления. Для хранения они непригодны.

Все естественные напитки можно и даже нужно употреблять не только после еды, как мы привыкли, но и во время еды и даже до еды.

Напитки, конечно, не обязательны в нашем рационе, но желательны, а порой и необходимы. И по мере того как мы предъявляем все большие требования к качеству и ассортименту пищи, мы будем уделять все большее внимание и тем ее разновидностям, которые прежде считались «аристократическими», а именно приправам, десерту и напиткам.